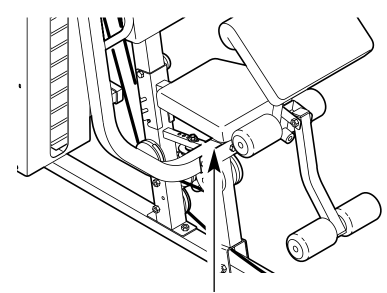
WEIDER® 9150

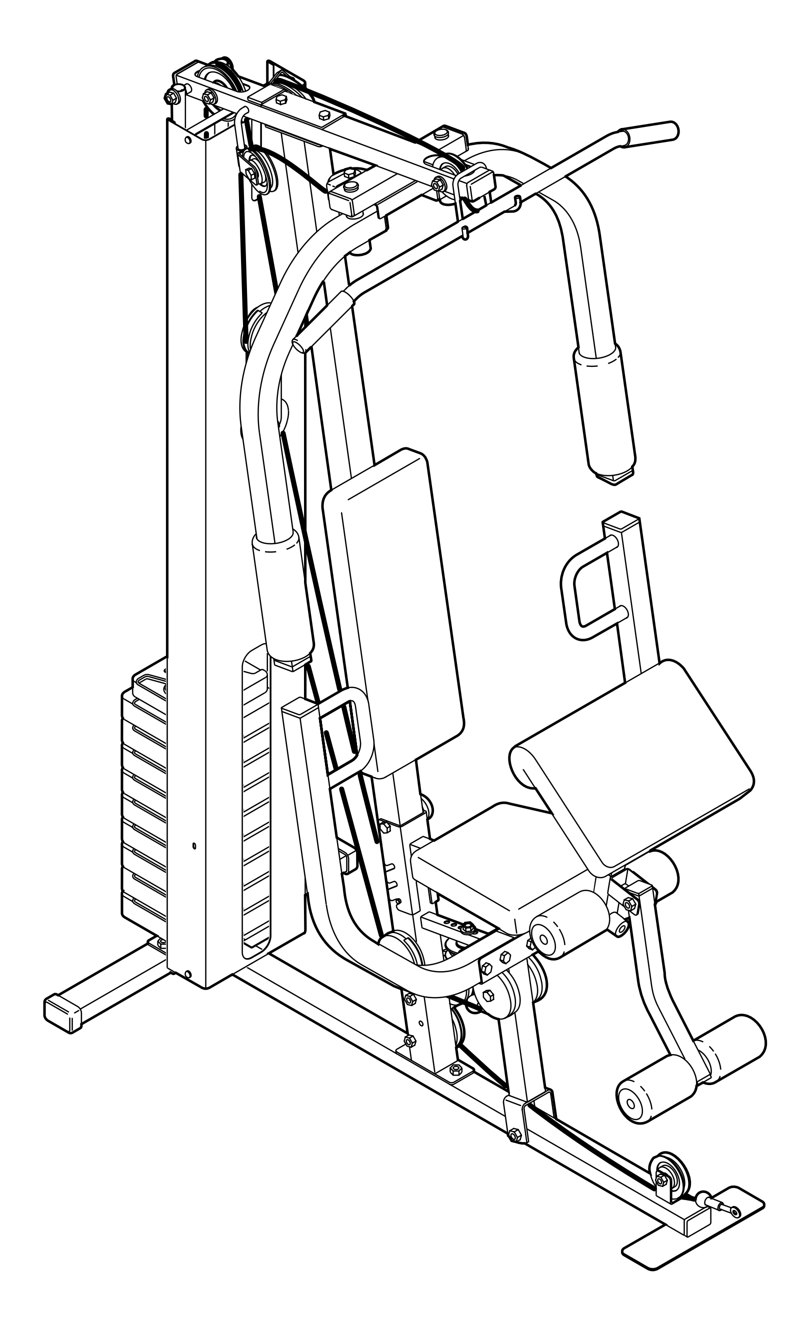
Núm. de Modelo WEEVSY49220
Núm. de Serie_______________

(Escriba el número de serie en el espacio de arriba para referencia.)



Etiqueta con el Número de Serie

MANUAL DEL USUARIO

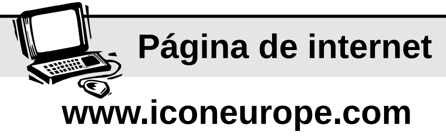


¿PREGUNTAS?

Como fabricante, nosotros estamos cometidos a proveer satisfacción completa al cliente. Si tiene alguna pregunta, o si faltan piezas, por favor póngase en contacto con el establecimiento donde compró el equipo.

⚠ PRECAUCIÓN:

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias y precauciones importantes de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.



Página de internet
www.iconeurope.com

CONTENIDO

PRECAUCIONES IMPORTANTES 3
ANTES DE COMENZAR 4
MONTAJE 5
AJUSTE 16
TABLA DE RESISTENCIA DE PESO 18
MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS 19
DIAGRAMA DE CABLES 20
GUÍAS DE EJERCICIO 21
COMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO . . . . .Contraportada

Nota: En la parte central de este manual se encuentran una TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS y una LISTA DE PIEZAS/DIBUJO DE LAS PIEZAS. Retíre una TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS y una LISTA DE PIEZAS/DIBUJO DE LAS PIEZAS antes de empezar el montaje.

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ AVISO: Para reducir el riesgo de lesiones serias, antes de usar el sistema de entrenamiento, lea las siguientes precauciones importantes.

1. **Antes de usar el sistema de entrenamiento lea todas las instrucciones en este manual del usuario y en la literatura que se acompaña. Use el sistema de entrenamiento solamente como se describe en este manual.**
2. **Es la responsabilidad del propietario asegurarse que todos los usuarios del sistema de entrenamiento estén adecuadamente informados sobre todas las precauciones necesarias.**
3. **El sistema de entrenamiento está diseñada para uso en casa solamente. No use el sistema de entrenamiento en ningún lugar comercial, de renta o institucional.**
4. **Use el sistema de entrenamiento solamente en una superficie a nivel. Para protección, cubra el piso debajo del sistema de entrenamiento.**
5. **Revise y apriete todas las piezas cada vez que use el sistema de entrenamiento. Reemplace inmediatamente cualquier pieza que esté desgastada.**
6. **Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos lejas del sistema de entrenamiento.**
7. **Mantenga las manos y los pies retirados de las piezas móviles del sistema.**
8. **Siempre use calzado de atletismo para protección de sus pies.**
9. **El sistema de entrenamiento no se debe usar de personas que pesen más de 136 kg.**
10. **Nunca suelte el brazo de prensa, los brazos de mariposa, la palanca para las piernas, la barra lateral, la barra de doblez, el manubrio, el tirante abdominal, o el tirante de los tobillos mientras que las pesas se alcen; las pesas caerán con gran fuerza.**
11. **Asegúrese de que los cables permanezcan en las poleas todo el tiempo. Si los cables se atoran mientras usted esté haciendo ejercicio, deténgase inmediatamente y asegúrese de que los cables estén en los canales de todas las poleas.**
12. **Siempre manténgase parado en la plataforma para los pies cuando esté haciendo cualquier ejercicio que pueda causar que el sistema de entrenamiento, se vuelque.**
13. **Siempre desacople la barra horizontal del sistema de entrenamiento, si está haciendo un ejercicio que no requiere de esta barra horizontal.**
14. **Si durante el ejercicio usted siente alguno dolor o se marea, deténgase inmediatamente y descanse.**
15. **La calcomanía que se muestra aquí se colocara en el sistema de entrenamiento en los lugares indicados en la página 4. Si la calcomanía se pierde, o si no está legible, póngase en contacto con el establecimiento donde compró su sistema de entrenamiento para solicitar una reposición sin costo. Aplique la calcomanía en el lugar que se muestra.**

⚠ PRECAUCIÓN

- Mal uso de este producto puede resultar en graves lesiónes.
- Lea el manual del usuario y siga todas las precauciones y instrucciones de operación antes del uso.
- No deje a niños en o alrededor de la màquina.
- Reemplazca la calcomanía si está dañada, ilegible, o faltando.

⚠ AVISO: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es especialmente importante para personas mayores de 35 años o personas que han tenido problemas previos de salud. ICON no asume responsabilidad por lesiones personales o daño a propiedades sufrido por o a causa del uso de este producto.

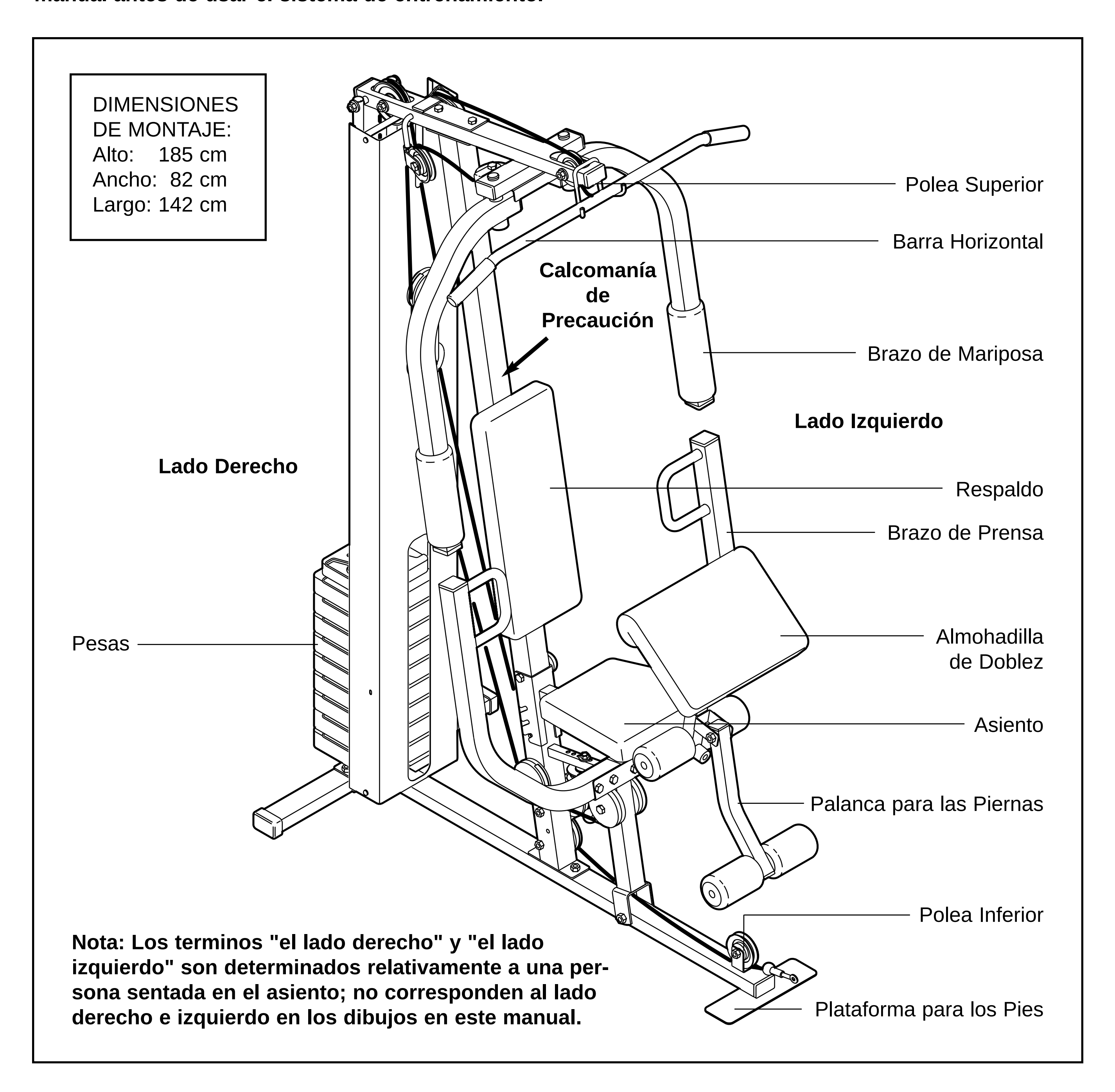
ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar el versátil WEIDER® 9150 sistema de entrenamiento. El WEIDER® 9150 ofrece una impresionante combinación de estaciones de peso que han sido diseñadas para cada grupo de músculos de su cuerpo. Ya que su meta sea entonar su cuerpo, desarrollar dramáticamente la fuerza y tamaño de sus músculos, o mejorar su sistema cardiovascular, el sistema de entrenamiento le ayudará a alcanzar los resultados específicos que usted quiera.

Para su beneficio, lea cuidadosamente este manual antes de usar el sistema de entrenamiento.

Si hay preguntas, comuníquese con el vendedor. Para ayudarnos a darle un mejor servicio, antes de llamar, por favor anote el número del modelo de la máquina y el número de serie. El número del modelo es WEEVSY49220. El número de serie puede ser encontrado en una etiqueta pegada al sistema de entrenamiento (vea la portada de este manual del usuario).

Antes de seguir adelante, por favor revise el dibujo de abajo y familiaricese con las piezas que están identificadas.



Nota: Los terminos "el lado derecho" y "el lado izquierdo" son determinados relativamente a una persona sentada en el asiento; no corresponden al lado derecho e izquierdo en los dibujos en este manual.

MONTAJE

Haga el Montaje Más Fácil para si Mismo

Todo en este manual está diseñado para asegurarle que el sistema de entrenamiento pueda ser ensamblado exitosamente por cualquier persona. **Antes de comenzar el montaje, asegúrese de leer le información en esta página; esta breve información le ahorrará mucho mas tiempo de lo que le tomará en leerlo.**

El Montaje Requiere Dos Personas

Para su conveniencia y seguridad, ensamble el sistema de entrenamiento con la ayuda de otra persona.

Aparte Suficiente Tiempo

A causa de muchas características del sistema de entrenamiento, el proceso del montaje requerirá aproximadamente seis horas. Al apartar suficiente tiempo y al decidir disfrutar la tarea, el montaje irá suavemente. Quizás quiera hacer el montaje del sistema de entrenamiento sobre el período de un par de tardes.

Seleccione un Lugar para el Sistema de Entrenamiento

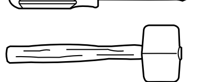
Por causa de su peso y tamaño, el sistema de entrenamiento se debe ensamblar en el lugar a donde será usado. Asegúrese que haya suficiente espacio para caminar alrededor del sistema de entrenamiento mientras que usted los ensambla.

Como Desemplacar la Caja

Para hacer el montaje lo más fácil posible, tenemos que dividir el proceso del montaje entre cuatro etapas. Las piezas necesarias para cada etapa se encuentran en bolsas individuales. I**mportante: Espere hasta que usted comience cada etapa para abrir la bolsa de piezas para esa etapa.** Coloque todas las piezas del sistema de entrenamiento en un área despejada y quite los materiales de empaque. No se deshaga de los materiales de empaque hasta que el montaje se termine.

Asegúrese que tiene las siguiente herramientas:

- dos llaves de ajuste
- un desarmador estandard
- un desarmador de cruz
- un martillo de hule



- también necesitará grasa o vaselina, una cantidad pequeña de agua jabonosa, y cinta adhesiva clara o cinta adhesiva color crema.

Nota: El montaje será más conveniente si cuenta con las siguientes herramientas: un juego de conexiones para dados, un juego de llaves de extremos cerrados (de estrías) o de extremos abiertos (españolas), o un juego de llaves de matraca.

Como Identificar las Piezas

Para identificar las piezas pequeñas que se usan en el montaje, use la TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS localizada en medio de este manual. Ponga la tabla en el piso y usarlo para identificar las piezas durante cada paso de montaje. **Nota: Algunas piezas pequeñas pueden haber sido armadas previamente para propósitos de envío. Si una pieza no se encuentra en la bolsa de las piezas, revise si ha sido armada previamente.**

Como Orientar las Piezas

A medida que ensamble el sistema de entrenamiento, asegúrese que todas las piezas estén orientadas como se muestra en los dibujos.

Apriete las Piezas

Apriete todas las piezas a medida de que las montaje, a menos que se de instrucciones en otro sentido.

¿Preguntas?

Si tiene cualquier pregunta después de leer las instrucciones del montaje, por favor comuníquese con el establecimiento donde compró este equipo.

Cuatro Pasos del Proceso de Montaje

Montaje del Marco—Comenzará el montaje ensamblando la base y los montantes verticales que forman el esqueleto del sistema de entrenamiento.

Montaje de Brazos—Durante esta etapa ensamblará los brazos y la palanca de piernas.

Montaje de Cables—Durante esta etapa conectará los cables y las poleas que conectan los brazos a las pesas.

Montaje de Asientos—Durante la etapa final ensamblará los asientos y los respaldos.

Montaje del Marco

1. **Antes de Comenzar este paso, asegúrese que usted haya leído toda la información en la página 5. Esta breve información le ahorrará mucho mas tiempo de lo que le tomará en leerlo.**

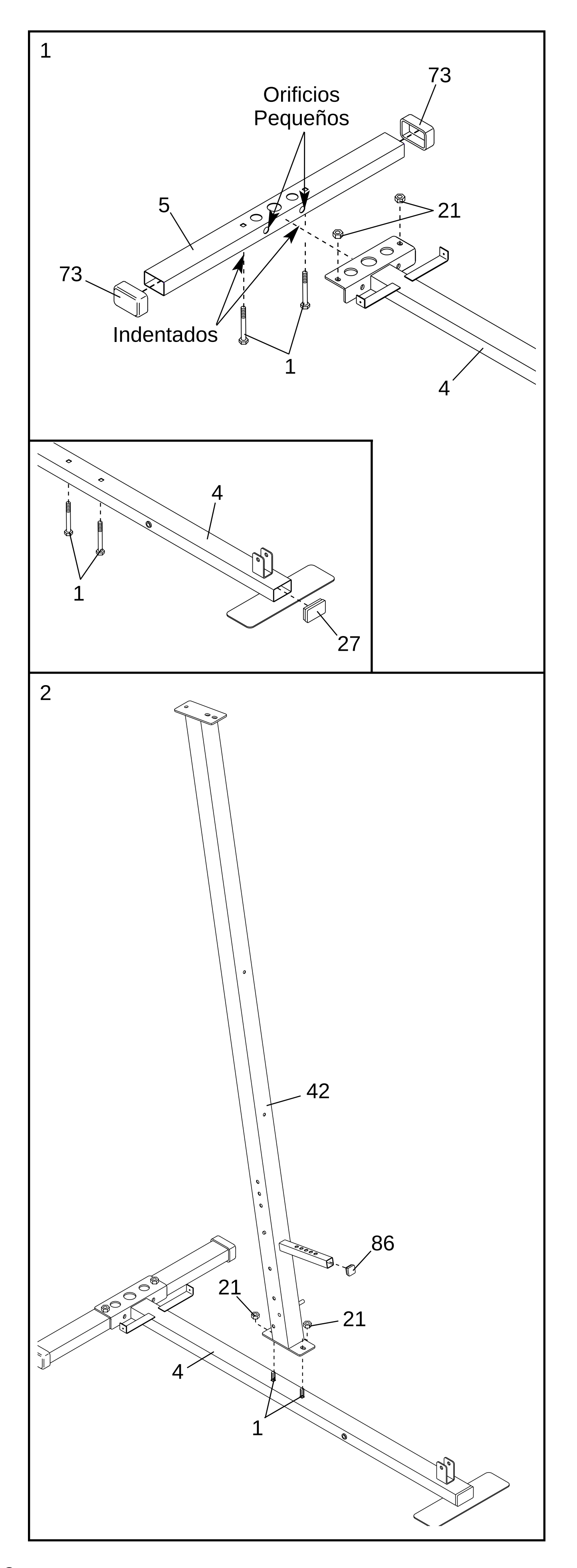
   Presione una Tapa Interna de 40mm x 60mm (27) al extremo de la Base (4). Presione una Tapa Exterior de 40mm x 60mm (73) dentro de cada extremo del Estabilizador (5).

   Inserte cuatro Pernos de Porte de M10 x 55mm (1) arriba por la Base (4) y el Estabilizador (5). Vuelva a ajustar la Base y el Estabilizador plano en el suelo. **Nota: Asegurese que los orificios indentados en el Estabilizador esten en la parte de abajo. Note que los orificios indicados son mas pequenos que los orificios en el otro lado del Estabilizador.**

   Conecte la Base (4) al Estabilizador (5) con los Pernos de Porte de M10 x 55 mm (1) indicados y dos Contratuercas de Nylon de M10 (21). **No apriete las Contratuercas de Nylon todavía.**

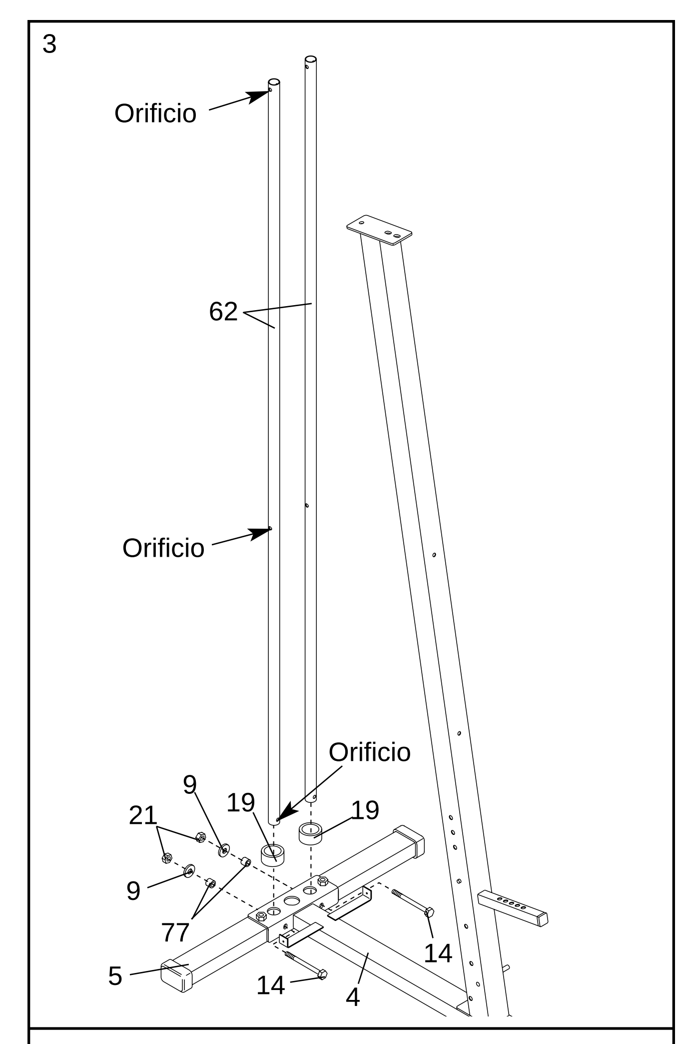
2. Presione una Tapa Interna Cuadrada de 25mm (86) en el Montante Vertical Delantero (42).

   Conecte el Montante Vertical Delantero (42) a la Base (4) con el par de Pernos de Porte de M10 x 55mm (1) y dos Contratuercas de Nylon de M10 (21). **No apriete las Contratuercas de Nylon todavía.**



3. Inserte las dos Guías de Pesas (62) dentro de los orificios indicados en la Base (4) y el Estabilizador (5). **Asegúrese que las Guías de Pesas estén orientados con los orificios como se muestra.** Conecte las Guías de Pesas a la Base y al Estabilizador con dos Pernos de M10 x 78mm (14), dos Espaciadores de 17,5mm (77), dos Arandelas de M10 (9), y dos Contratuercas de Nylon de M10 (21).

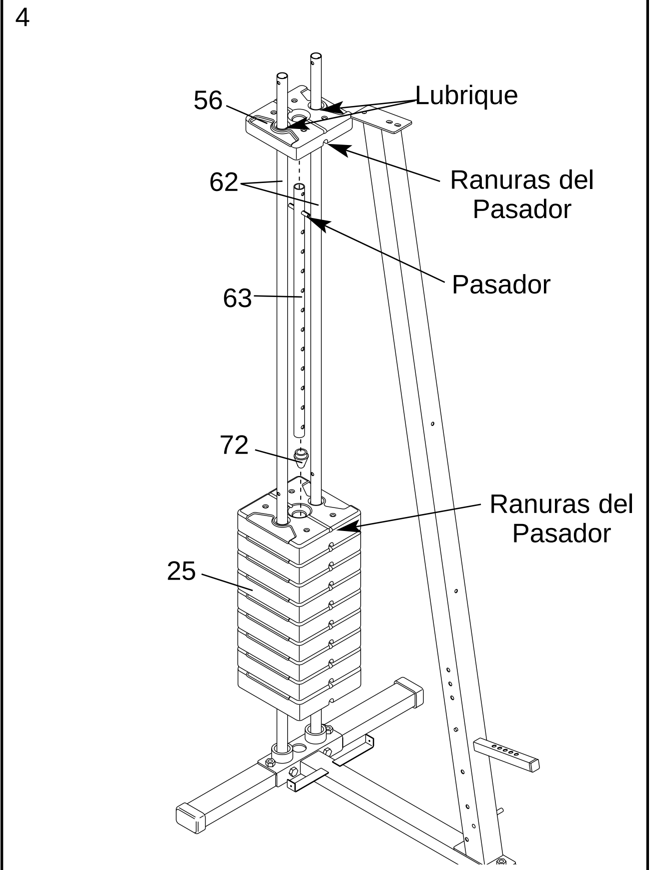
   Deslice dos Parachoques de Pesas (19) a las Guías de Pesas (62).



4. Deslice nueve Pesas (25) a las Guías de Pesas (62). **Asegúrese que las ranuras del pasador estén en el lado que se muestra.**

   Presione el Parachoques del Tubo de Pesas (72) dentro de la parte debajo del Tubo de Pesas (63). Inserte el Tubo de Pesas dentro del orificio central en la Pesas (25). **Asegúrese que el pasador en el Tubo de Pesas descanse en la ranura del pasador indicada.**

   Lubrique los orificios en la Pesa Superior (56). Deslice la Pesa Superior a las Guías de Pesas (62), con la ranura del pasador en el lado que se muestra.



5. Presione cuatro Tapas Internas de 40mm x 60mm (27) dentro de los extremos del Marco Superior (55).

6. Sostenga el Marco Superior (55) encima del Montante Vertical Delantero (42) y entre las Guías de Pesas (62). Conecte el Marco Superior al Montante Vertical Delantero con dos Pernos de M10 x 60mm (7), una Placa de Soporte (71), y dos Contratuercas de Nylon de M10 (21).

   Conecte las Guías de Pesas (62) al Marco Superior (55) con el Perno de M10 x 155mm (60), dos Espaciadores de 15mm (61), dos Arandelas de M10 (9), y una Contratuerca de Nylon de M10 (21).

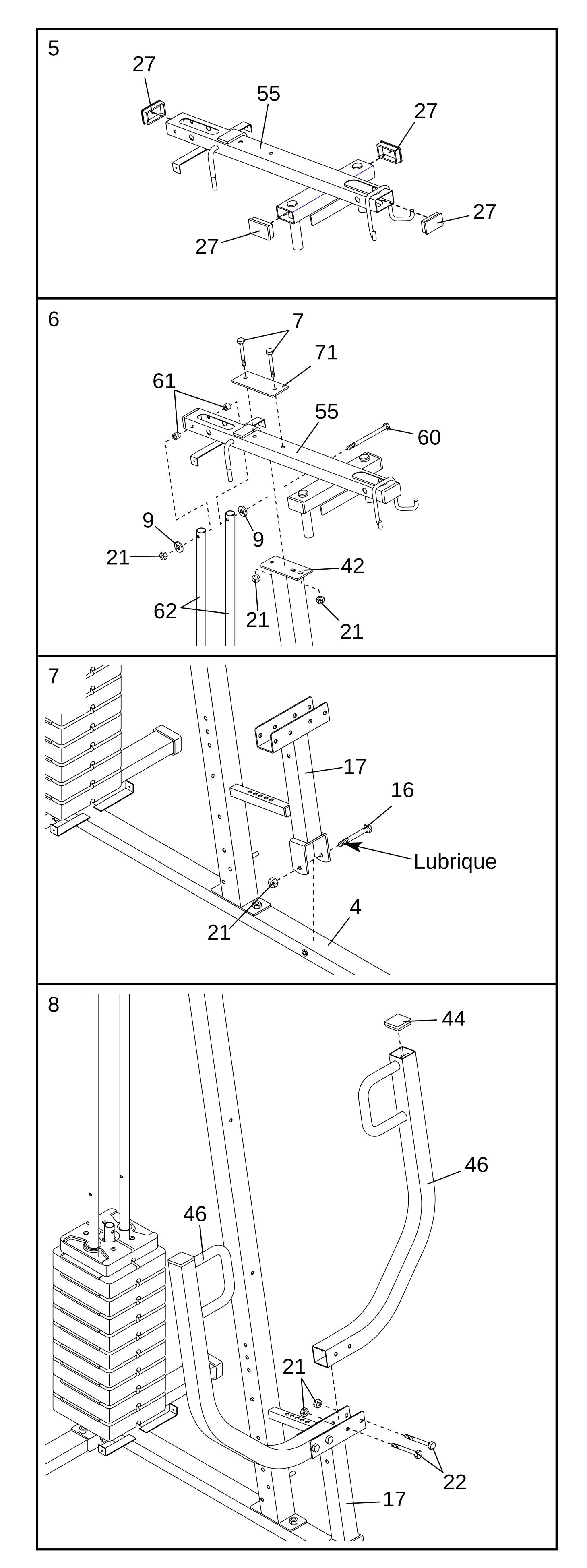
   Apriete las Contratuercas de Nylon de M10 (21) que se usaron en los pasos 1 al 3 y 6.

Montaje del Brazo

7. Lubrique el Perno de M10 x 92mm (16). Conecte el Marco de Prensa (17) en la Base (4) con el Perno, y una Contratuerca de Nylon de M10 (21). **Nota: No sobre apriete la Contratuerca de Nylon; el Marco de Prensa debe pivotar fácilmente**.

8. Presione una Tapa Interna Cuadrada de 50mm (44) dentro de la parte superior del Brazo de Prensa (46). Conecte el Brazo de Prensa al Marco de Prensa (17) con dos Pernos de M10 x 70mm (22) y dos Contratuercas de Nylon de M10 (21).

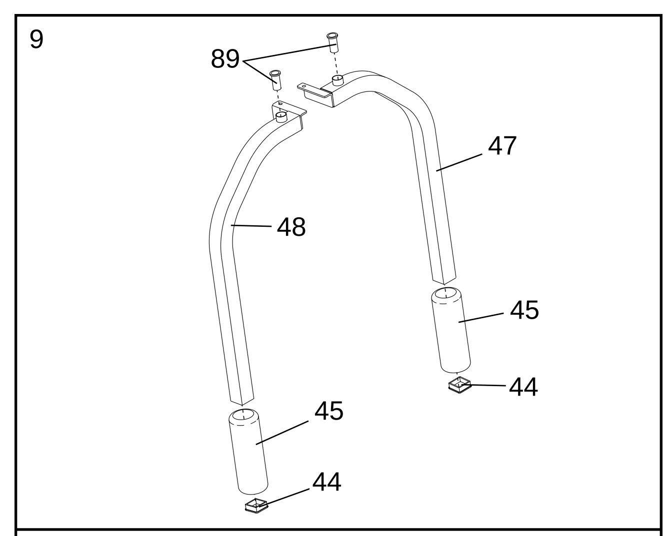
   Repita este paso con el otro Brazo de Prensa (46).



9. Presione una Tapa Interna Cuadrada de 50mm (44) dentro del extremo del Brazo Mariposa Derecho (48). Presione una Manga (89) dentro del Brazo Mariposa Derecho.

   Moje el extremo inferior del Brazo Mariposa Derecho (48) con agua jabonosa. Deslice una Almohadilla de Espuma Grande (45) al Brazo Mariposa Derecho.

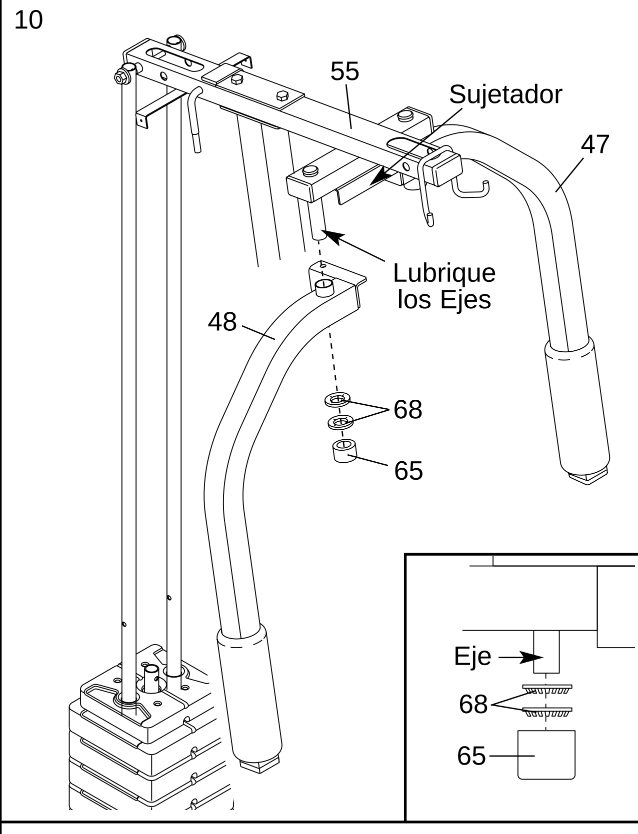
   Repita este paso con el Brazo Mariposa Izquierdo (47).



10. Lubrique los Ejes en el Marco Superior (55). Orienete el Brazo Mariposa Derecho (48) como se muestra y deslícelo al eje derecho. **Asegúrese que el Brazo Mariposa esté detrás del sujetador en el Marco Superior.**

   Pídale a otra persona que asegure el Brazo Mariposa Derecho (48) al eje con dos Retenedores de 25mm (68) y una Tapa Cubierta de 25mm (65). **Nota:Coloque los Retenedores encima de la Tapa Cubierta invertida. Asegúrese que los dientes en los Retenedores doblen hacia la Tapa Cubierta, como se muestra en el dibujo del recuadro. Suavemente dé golpecitos a la Tapa Cubierta hacia eje.**

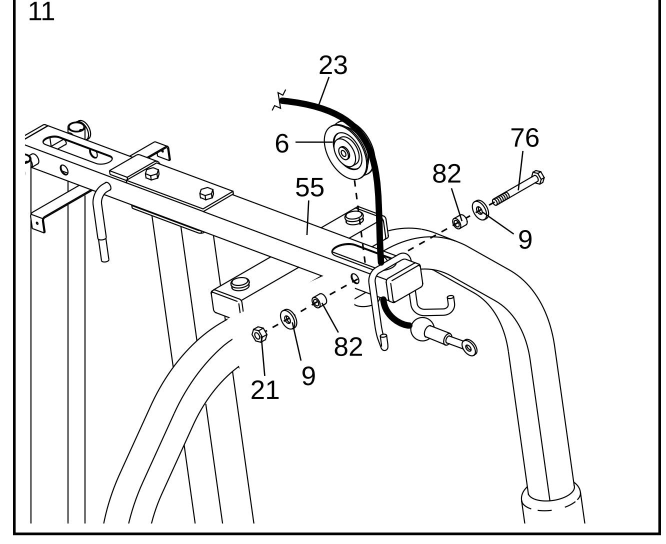
   Repita este paso con el Brazo Mariposa Izquierdo (47).



Montaje de los Cables

11. **Para identificar y guiar los Cables en los pasos del 11 a 25, refiérase a los Diagramas de Cables en la página de 20. No sobre apriete los pernos y las contratuercas de nylon que aseguran las poleas; las poleas deben poder rotar libremente.**

   Localice el Cable Superior (23), tiene una correa en un extremo, y un perno en el otro. Guíe el extremo del cable arriba por el Marco Superior (55) y alrededor de la Polea en "V" (6). Conecte la Polea dentro del Marco Superior con un Perno de M10 x 75mm (76), dos Espaciadores de 12,5mm (82), dos Arandelas de M10 (9), y una Contratuerca de Nylon de M10 (21).



12. Envuelva el Cable Superior (23) alrededor de una Polea en “V” (6). Conecte la Polea y una Trampa del Cable Largo (50) al sujetador en el Marco Superior (55) con un Perno de M10 x 60mm (7) y una Contratuerca de Nylon de M10 (21). **Asegúrese que la Trampa del Cable esté orientada para sostener el Cable en la ranura de la Polea.**

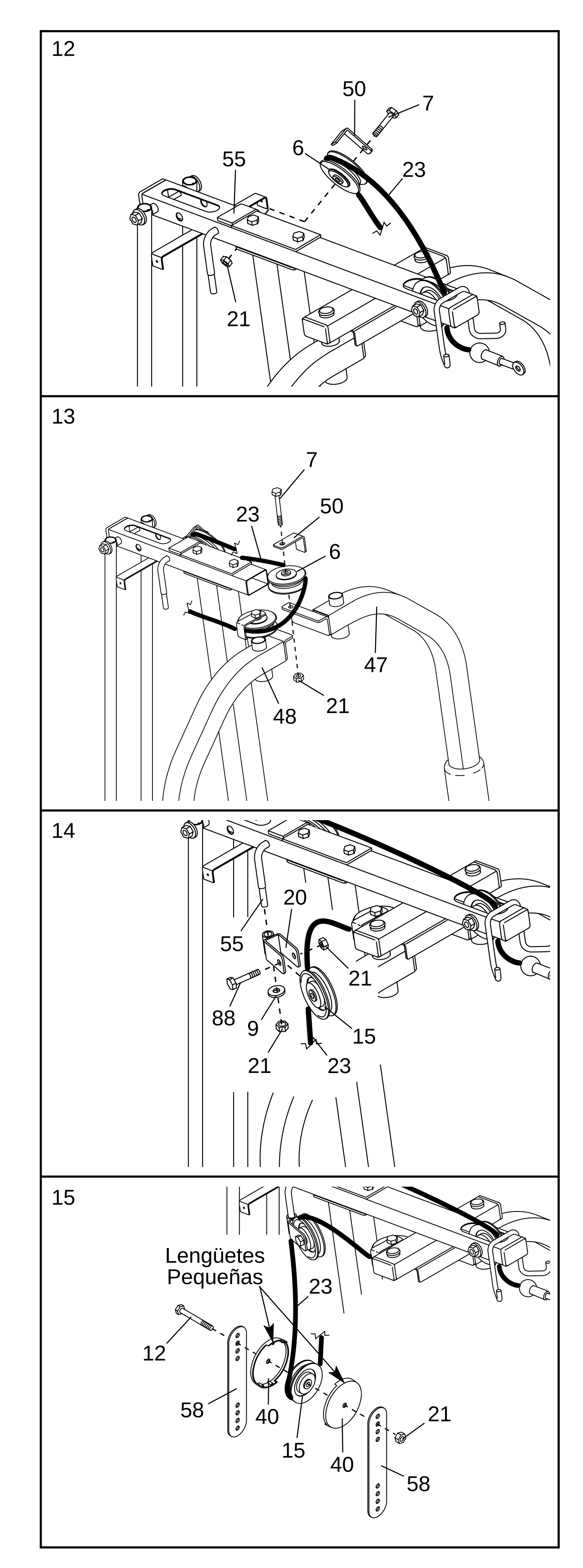
13. Envuelva el Cable Superior (23) alrededor de una Polea en “V” (6). Conecte la Polea y una Trampa del Cable Largo (50) al Brazo Mariposa Izquierdo (47) con un Perno de M10 x 60mm (7) y una Contratuerca de Nylon de M10 (21). **Asegúrese que la Trampa del Cable esté orientada para sostener el Cable en la ranura de la Polea.**

    Repita este paso con el Brazo Mariposa Derecho (48).

14. Envuelva el Cable Superior (23) alrededor de una Polea de 90mm (15). Conecte la Polea al Sujetador de la Polea (20) con un Perno de M10 x 45mm (88) y una Contratuerca de Nylon de M10 (21).

    Conecte la Sujetador de la Polea (20) al Marco Superior (55) con una Arandela de M10 (9) y una Contratuerca de Nylon de M10 (21).

15. Envuelva el Cable Superior (23) alrededor de una Polea de 90mm (15). Conecte la Polea y un par de Cubiertas de la Polea (40) al segundo juego de orificios desde arriba del par de Placas de las Poleas (58) con un Perno de M10 x 52mm (12) y una Contratuerca de Nylon de M10 (21). **Asegúrese que las lengüetas pequeñas en las Cubiertas de las Poleas estén arriba o sobre la polea.**



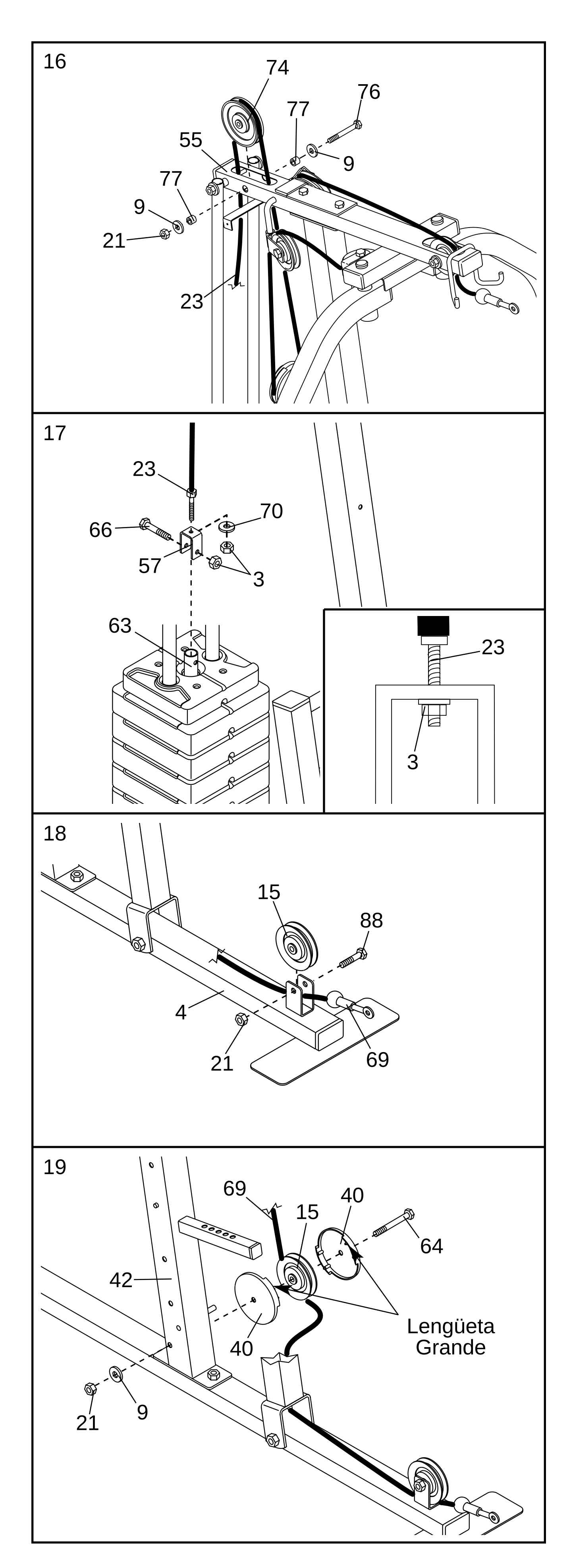
16. Guíe el Cable Superior (23) arriba por el Marco Superior (55), alrededor de la Polea de 115mm (74), y de Nuevo hacia abajo por el Marco Superior. Conecte la Polea dentro del Marco Superior con un Perno de M10 x 75mm (76), dos Espaciadores de 17,5mm (77), dos Arandelas de M10 (9), y una Contratuerca de Nylon de M10 (21).

17. Conecte el Cable Superior (23) al Sujetador en “U” (57) con una Arandela de M8 (70) y una Contratuerca de Nylon de M8 (3). **Nota: No apriete completamente la Contratuerca; se debe enroscar solo dos vueltas al extremo del Cable, como se muestra en el dibujo del recuadro.**

    Conecte el Sujetador en “U” (57) al Tubo de Pesas (63) con un Perno de M8 x 45mm (66) y una Contratuerca de Nylon de M8 (3). **No sobre aprete la Contratuerca de Nylon; el Tubo de Pesas debe poder pivotar facilmente.**

18. **Localice el Cable Inferior (69),** el cual tiene una bola en cada extremo. Descanse el Cable en el sujetador en la Base (4). Conecte una Polea de 90mm (15) dentro del sujetador con un Perno de M10 x 45mm (88) y una Contratuerca de Nylon de M10 (21).

19. Envuelva el Cable Inferior (69) alrededor de una Polea de 90mm (15). Conecte la Polea y un par de Cubiertas de la Poleas (40) al orificio inferior en el Montante Vertical Delantero (42) con un Perno de M10 x 110mm (64), una Arandela de M10 (9), y una Contratuerca de Nylon de M10 (21). **Asegúrese que las lengüetas grandes en las Cubiertas de las Poleas estén en el lado que se muestra.**

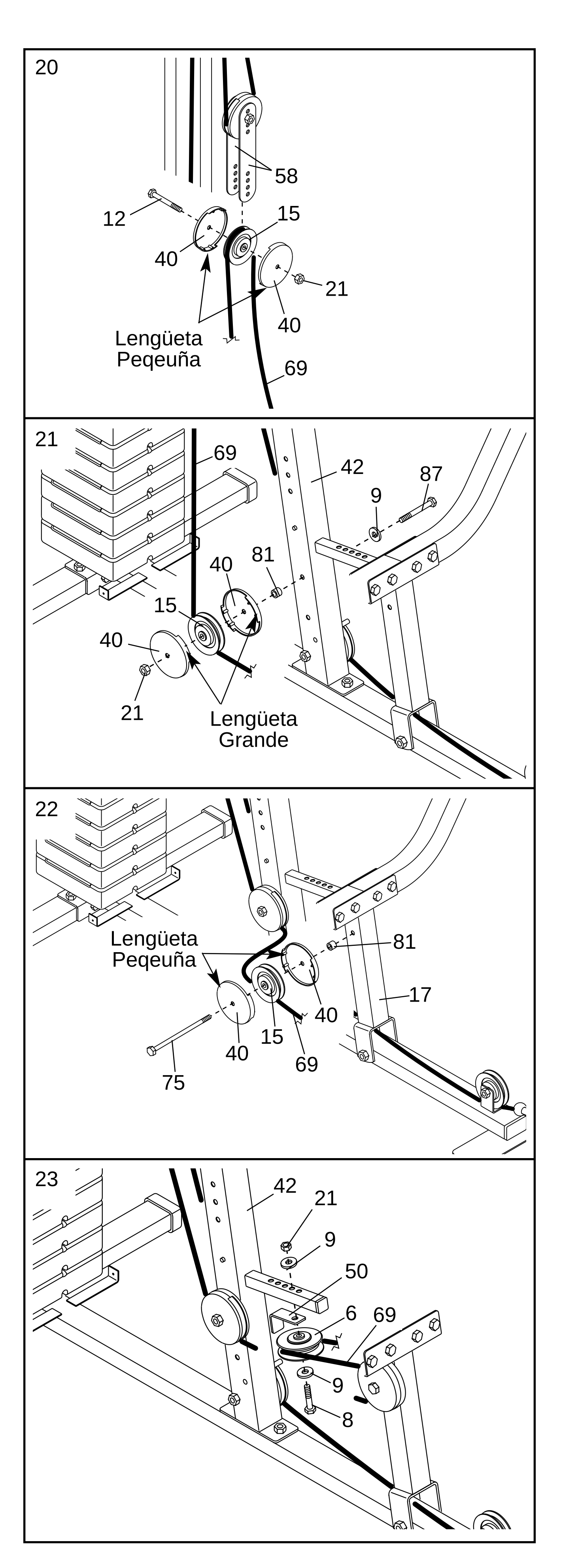


20. Envuelva el Cable Inferior (69) alrededor de la Polea de 90mm (15). Conecte la Polea y un par de Cubiertas de las Poleas (40) al segundo juego de orificios desde abajo del par de Placas de las Poleas (58) con un Perno de M10 x 52mm (12) y una Contratuerca de Nylon de M10 (21). **Asegúrese que las lengüetas pequeñas en las Cubiertas de las Poleas estén en la parte de abajo.**

21. Guíe el Cable Inferior (69) alrededor de la Polea de 90mm (15). Conecte la Polea y un par de Cubiertas de las Poleas (40) al orificio más alto en el Montante Vertical Delantero (42) con un Perno de M10 x 115mm (87), la Arandela de M10 (9), un Espaciador Gruesa de M10 (81) y una Contratuerca de Nylon de M10 (21). **Asegúrese que las lengüetas grandes en las Cubiertas de la Poleas estén en el lado que se muestra.**

22. Envuelva el Cable Inferior (69) alrededor de una Polea de 90mm (15). Conecte la Polea y un par de Cubiertas de las Poleas (40) al Marco de Prensa (17) con un Perno de M10 x 135mm (75) y un Espaciador Gruesa de M10 (81). **Asegúrese que las lengüetas pequeñas en las Cubiertas de las Poleas estén en el lado que se muestra.**

23. Envuelva el Cable Inferior (69) alrededor de una Polea en “V” (6). Conecte la Polea y una Trampa del Cable Largo (50) al segundo orificio del extremo del tubo en el Montante Vertical Delantero (42) con un Perno de M10 x 80mm (8), dos Arandelas de M10 (9), y una Contratuerca de Nylon de M10 (21).

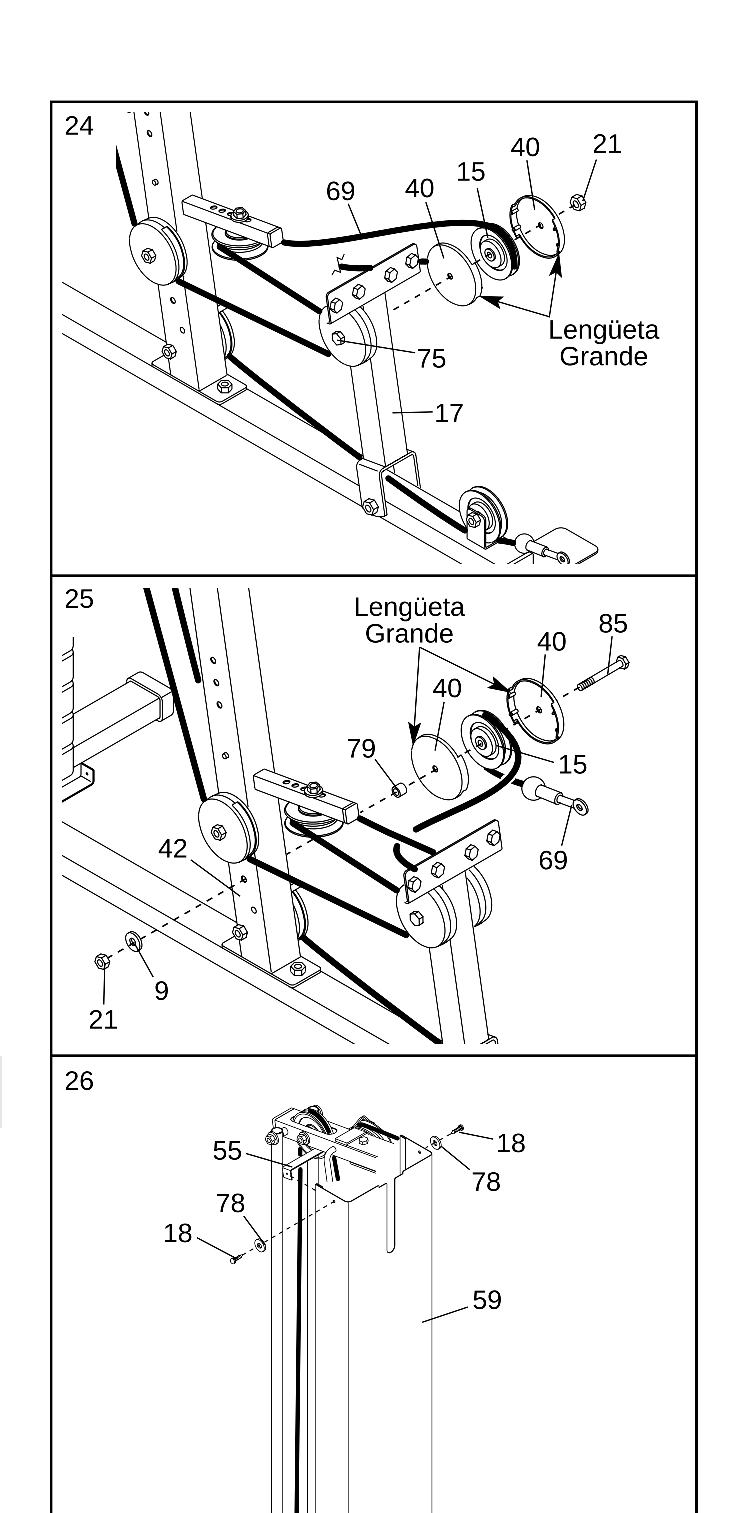


24. Envuelva el Cable Inferior (69) alrededor de una Polea de 90mm (15). Conecte la Polea y un par de Cubiertas de las Poleas (40) al Marco de Prensa (17) con el Perno de M10 x 135mm (75) que se usó en el paso 22, y una Contratuerca de Nylon de M10 (21). **Asegúrese que las lengüetas grandes en las Cubiertas de las Poleas estén en el lado que se muestra.**

25. Envuelva el Cable Inferior (69) alrededor de una Polea de 90mm (15). Conecte la Polea, un par de Cubiertas de las Poleas (40), el Espaciador Grande (79) al orificio central en el Montante Vertical Delantero (42) con un Perno de M10 x 120mm (85), una Arandela de M10 (9), y una Contratuerca de Nylon de M10 (21). **Asegúrese que las lengüetas grandes en las Cubiertas de las Poleas estén en el lado que se muestra.**

Montaje del Asiento

26. Conecte la Cubierta (59) al sujetador en el Marco Superior (55) con dos Arandelas de M6 (78) y dos Tornillos de M6 x 16mm (18). Conecte la Cubierta al sujetador en la Base (4) con otros dos Arandelas de M6 y dos Tornillos de M6 x 16mm.



27. Conecte el Respaldo (41) al Montante Vertical Delantero (42) con dos Tornillos de M6 x 73mm (43) y dos Arandelas de M6 (78).

28. Presione una Tapa Interna Cuadrada de 38mm (32) dentro del extremo del Marco del Asiento (36). Conecte el Parachoques (67) al Marco del Asiento (36) con el Tornillo Taladro de M5 x 20mm (80).

    nserte el Perno de Porte de M6 x 50mm (38) a través del orificio central en la Placa del Asiento (37). Conecte el extremo ancho del Asiento (13) a la Placa del Asiento con dos Tornillos de M6 x 16mm (18).

    Conecte el Asiento (13) al Marco del Asiento (36) con el Perno de Porte de M6 x 50mm (38), una Arandela de M6 (78), y la Contratuerca de Nylon de M6 (2).

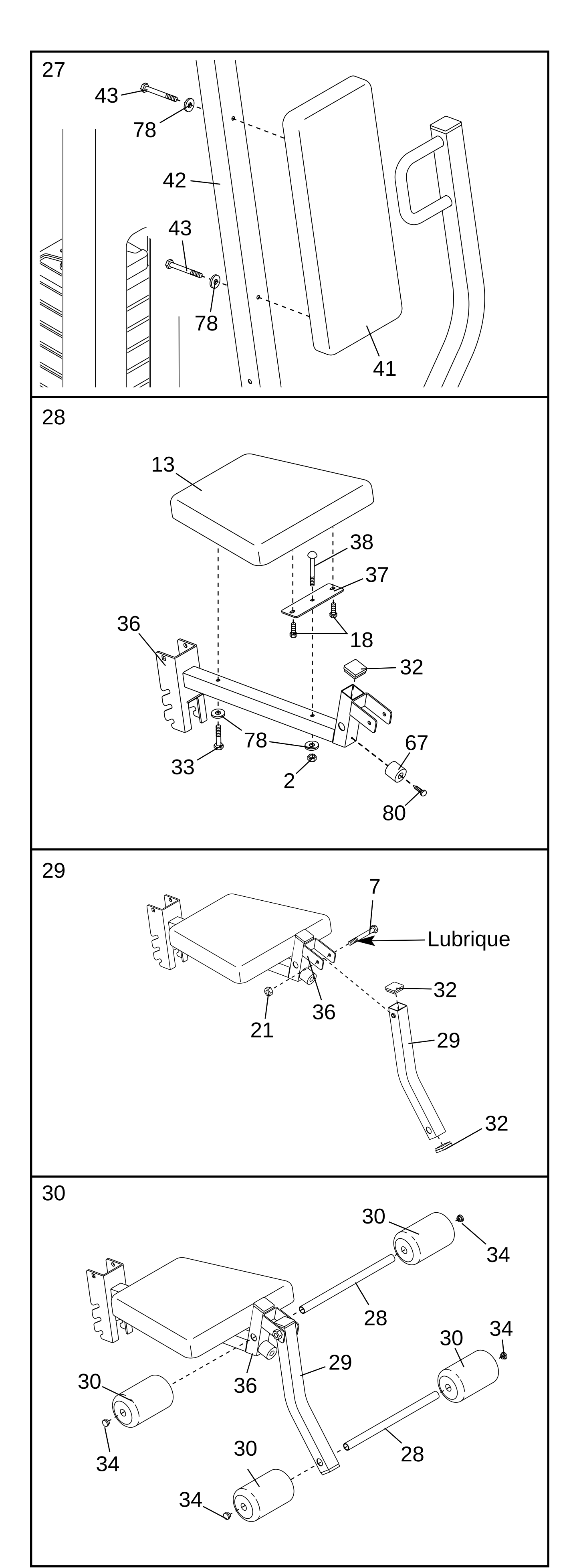
    Conecte el otro extremo del Asiento (13) al Marco del Asiento (36) con el Perno de M6 x 50mm (33) y una Arandela de M6 (78).

29. Presione dos Tapas Internas Cuadradas de 38mm (32) dentro de los extremos de la Palanca para las Piernas (29).

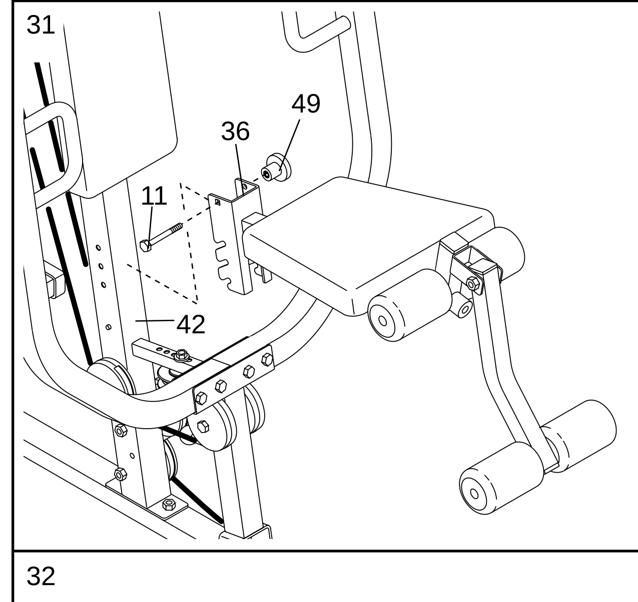
    Lubrique un Perno de M10 x 60mm (7). Conect la Palanca para las Piernas (29) al Marco del Asiento (36) con el Perno y una Contratuerca de Nylon de M10 (21). **No sobre apriete la Contratuerca de Nylon. Tiene que ser fácil pivotar la Palanca de Piernas.**

30. Deslice un Tubo de la Almohadilla (28) por el orificio en la Palanca para las Piernas (29). Presione dos Tapas Internas Redondas de 19mm (34) dentro de los extremos del Tubo de la Almohadilla. Deslice dos Almohadillas de Espuma (30) al Tubo de la Almohadilla.

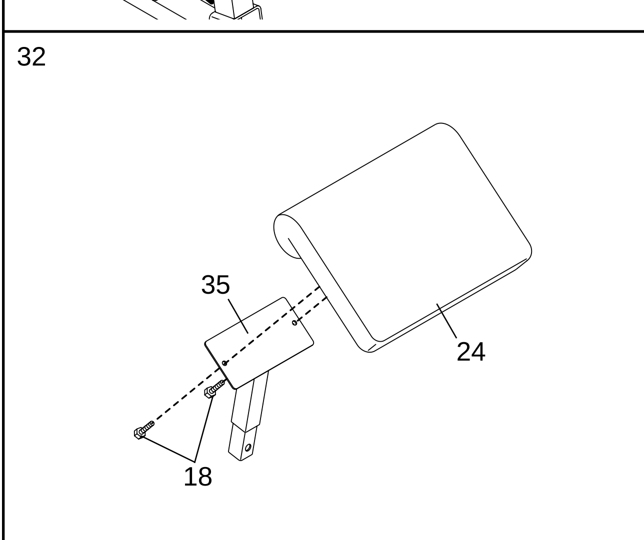
    Repita este paso con el otro Tubo de la Almohadilla (28) y el Marco del Asiento (36).



31. Conecte el Marco del Asiento (36) al Montante Vertical Delantero (42) con un Perno de Porte de M10 x 80mm (11) y la Perilla del Asiento (49).



32. Conecte la Almohadilla de Doblez (24) al Poste de Doblez (35) con dos Tornillos de M6 x 16mm (18).



33. Asegúrese de que todas las piezas estén ajustados apropiadamente. El uso de todas las piezas restantes se explicará en la sección de AJUSTE, que se inicia en la página 16 de este manual del usuario.

Antes de usar el sistema de entrenamiento, jale cada cable algunas veces para asegurarse que los cables se mueven suavemente sobre las poleas. Si alguno de los cables no se mueve suavemente, encuentre y corrija el problema. **IMPORTANTE: Si los cables no están instalados adecuadamente, pueden dañarse cuando sea usado un gran peso. Ver DIAGRAMA DE CABLES en el página 20 de este manual para la apropiada colocación de los cables. Si hay cualquier aflojamiento en los cables, necesitará quitarlos para ajustarlos; ver MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS en la página 19.**

AJUSTE

Esta sección explica como ajustar el sistema de entrenamiento. Vea las GUÍAS DE EJERCIO en la página 21 para ver información importante sobre como obtener el máximo beneficio de su programa de ejercicio. Tambien, refiérase a la guía de ejercicio que acompaña este manual para ver la forma correcta de cada ejercicio.

Asegúrese que todas las piezas estén apropiadamente apretadas cada vez que usted use el sistema de entrenamiento. Reemplace cualquier pieza desgastada inmediatamente. El sistema de entrenamiento se puede limpliar con una tela humeda y detergente no abrasivo. No use solvents.

COMO CAMBIAR EL AJUSTE DE PESAS

Para cambiar el ajuste del peso de la pila de pesas, coloque el Pasador de Pesas (26) bajo la Pesa (25) deseado. Inserte el Pasador de Pesas de tal manera que el extremo doblado toque la pila de pesas. Voltee el extremo doblado hacia abajo.

El ajuste de peso de la pila de pesas se puede cambiar de 6 libras a 118.5 libras en incrementos de 12.5 libras. **Nota: Debido a la diferencia de los Cables y las Poleas, la resistencia real en cada estación de ejercicios puede variar con el peso seleccionado. Refiérase a la TABLA DE RESISTENCIA DE PESAS en la página 18 para encontrar la cantidad real de resistencia en cada estación.**

ASEGURANDO LA PILA DE PESAS

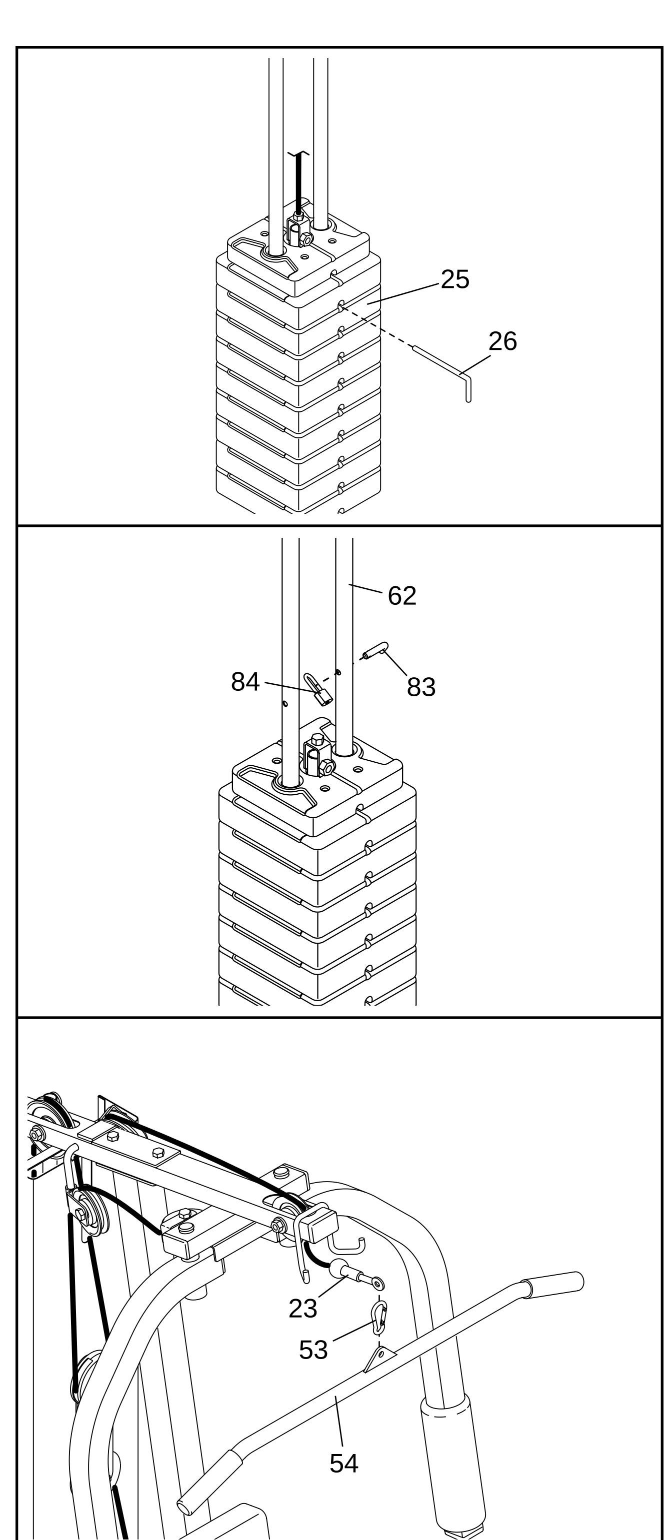
Para prevenir que un usuario que no esté autorizado use el sistema de entrenamiento, inserte la Bara de Seguridad (83) dentro del orificio indicado en una de las Guías de Pesas (62) y asegure la Barra de Seguridad con un Seguro (84).

Quite el Seguro (84) y la Barra de Segridad (83) para usar el sistema de entrenamiento otra vez.

CONECTANDO LOS ACCESORIOS A LOS CABLES

Sujete la Barra Lateral (54) al Cable Superior (23) con un Sujetador de Cable (53). Para algunos ejercicios, la Cadena (que no se muestra) debe colocarse entre la Barra Horizontal y el Cable Superior con dos Sujetadores de Cable. **Ajuste el largo de la Cadena entre la Barra Horizontal y el Cable Superior para que la Barra Horizontal se encuentre en la posición correcta para el ejercicio que se va a realizar.**

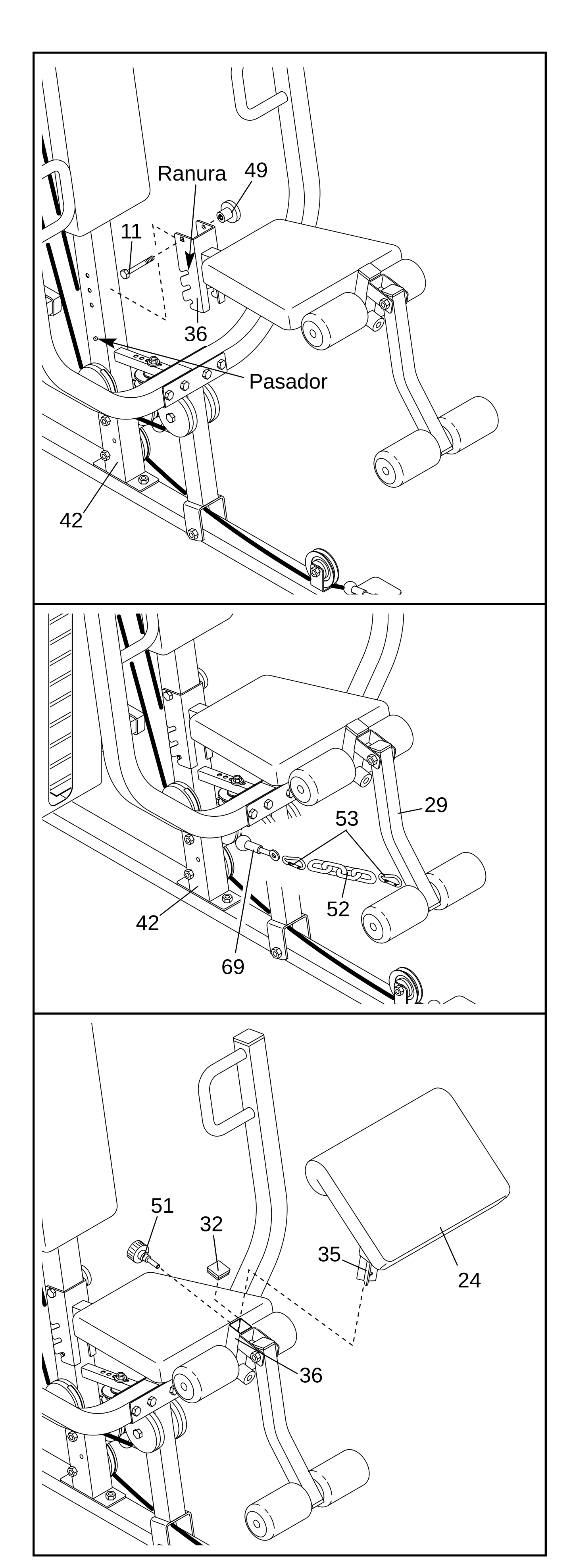
Los otros accesorios se pueden conectar al Cable Superior (23) o al Cable Inferior (que no se muestra) de la misma manera.



CONCTANDO EL MARCO DEL ASIENTO

Para conectar el Marco del Asiento (36) al Montante Vertical Delantero (42), deslice uno de las tres ranuras en el sujetador en el Marco del Asiento sobre el pasador en el Montante Vertical Delantero. **Nota: El Marco del Asiento se puede ajustar a tres alturas usando las diferentes ranuras en el sujetador.** Asegure el Marco del Asiento al Montante Vertical con el Perno de Porte de M10 x 80mm (11) y la Perilla del Asiento (49).

Para algunos ejercicios, el Marco del Asiento (36) se debe quitar. Primero, asegúrese que la cadena no esté conectada a la palanca para las piernas. A continuación, quite la Perilla del Asiento (49) y el Perno de Porte de M10 x 80mm (11) del Marco del Asiento. Levante el Marco del Asiento fuera del Montante Vertical Delantero (42).



CONECTANDO LA PALANCA PARA LAS PIERNAS AL CABLE INFERIOR

Para usar la Palanca para las Piernas (29, el marco del asiento debe estar conectado al montante vetical delantero (vea CONECTANDO EL MARCO DEL ASIENTO arriba).

Conecte un extremo de la Cadena (52) al extremo del Cable Inferior (69) al lado del Montante Vertical Delantero (42) con un Sujetador del Cable (53). Conecte el otro extremo de la Cadena al sujetador en la parte de atrás de la Palanca para las Piernas (29) con otro Gancho del Cable.

CONECTANDO LA ALMOHADILLA DE DOBLEZ

Para conectar la Almohadilla de Doblez (24) al sistema de entrenamiento, el marco del asiento se debe conectar al montante vertical delantero (vea CONECTANDO EL MARCO DEL ASIENTO arriba). Quite la Tapa Interna Cuadrada de 38mm (32) del Marco del Asiento (36). Inserte el Poste de Doblez (35) dentro del Marco del Asiento y asegúrelo con la Perilla de Doblez (51).

Siempre quite la Almohadilla de Doblez (24) cuando no se esté usando, y reemplace la Tapa Interna Cuadrada de 38mm (32).

TABLA DE RESISTENCIA DE PESO

Esta gráfica de abajo muestra aproximadamente la resistencia de las pesas en cada estación. “Superior” se refiere a la pesa superior de 6 libras. Los otros números se refieren a las pesas de 12,5 libras. La resistencia del brazo de mariposa que está enlistada es la resistencia de cada brazo de mariposa. **Nota: La resistencia actual en cada estación puede variar de acuerdo a la fricción entre los cables, poleas, y porta pesa.**

Pesas	Polea Superior (lbs.)	Brazo de Mariposa (lbs.)	Brazo de Prensa (lbs.)	Palanca Pierna (lbs.)	Polea Inferior (lbs.)
Superior	13	13	16	19	16
1	28	25	35	35	30
2	43	36	52	51	45
3	58	48	70	67	59
4	73	60	87	83	74
5	87	72	105	100	89
6	102	83	122	116	103
7	117	95	140	132	118
8	132	108	157	148	133
9	147	119	175	165	147

Nota: 1 lb. = .454 kg

MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS

Inspeccione y apriete todas las piezas cada vez que vaya a usar el sistema de entrenamiento. Reemplace inmediatamente todas las piezas desgastadas. Las superficies exteriores del sistema de entrenamiento se pueden limpiar usando un trapo húmedo y detergente suave no-abrasivo. No usar solventes.

AJUSTAR LOS CABLES

El cable entretejido, que es el tipo de cable usado en el sistema de entrenamiento, puede alargarse ligeramente la primera vez que se usa. Si se aflojara a causa de este estiramiento, antes de sentir resistencia, entonces los cables deberán ser apretados. Para apretar los cables, primero inserte el pasador de pesas dentro del medio de la pila de pesas. Se puede quitar aflojamiento en los cables de varias manera.

Vea el dibujo 1. Apriete la Contratuerca de Nylon de M8 (3) que conecta el extremo del Cable Superior (23) al Sujetador en “U” (57).

Vea el dibujo 2. Quite el Perno de M10 x 52mm (12) y la Contratuerca de Nylon de M10 (21) de la Polea de 90mm (15) inferior. Las Cubiertas de las Poleas (40) y las Placas de las Poleas (58). Vuelva a conectar la Polea y las Cubiertas de las Poleas a un juego de orificio más alto en las Placas de las Poleas con el Perno y la Contratuerca de Nylon. Asegúrese que el cable y la Polea se muevan suavemente. **La Polea de 90mm superior y las Cubiertas de las Poleas se pueden mover hacia abajo de la misma manera.**

Vea el Dibujo 3. Quite el Perno de M10 x 80mm (8), dos Arandelas de M10 (9), y la Contratuerca de Nylon de M10 (21) del Montante Vertical Delantero (42), la Polea en “V” (6), y la Trampa del Cable Largo (50). Mueva la Polea al orificio que esté más cerca al Montante Vertical Delantero, un orificio a la vez, hasta que se quite el aflojamiento. Vuelva a ajustar la Polea y la Trampa del Cable al orificio con el Perno, las Arandelas, y la Contratuerca de Nylon.

No sobre apriete los cables. Si los cables están sobre apretados, la pesa superior se levantará de la pila de pesas. Si el cable tiene a resbalarse de las poleas amenudo, se puede enredar. Quite el cable y vuelva a instalarlo.

Si se necesita reemplazar los cables, vea COMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO en la contraportada de este manual.

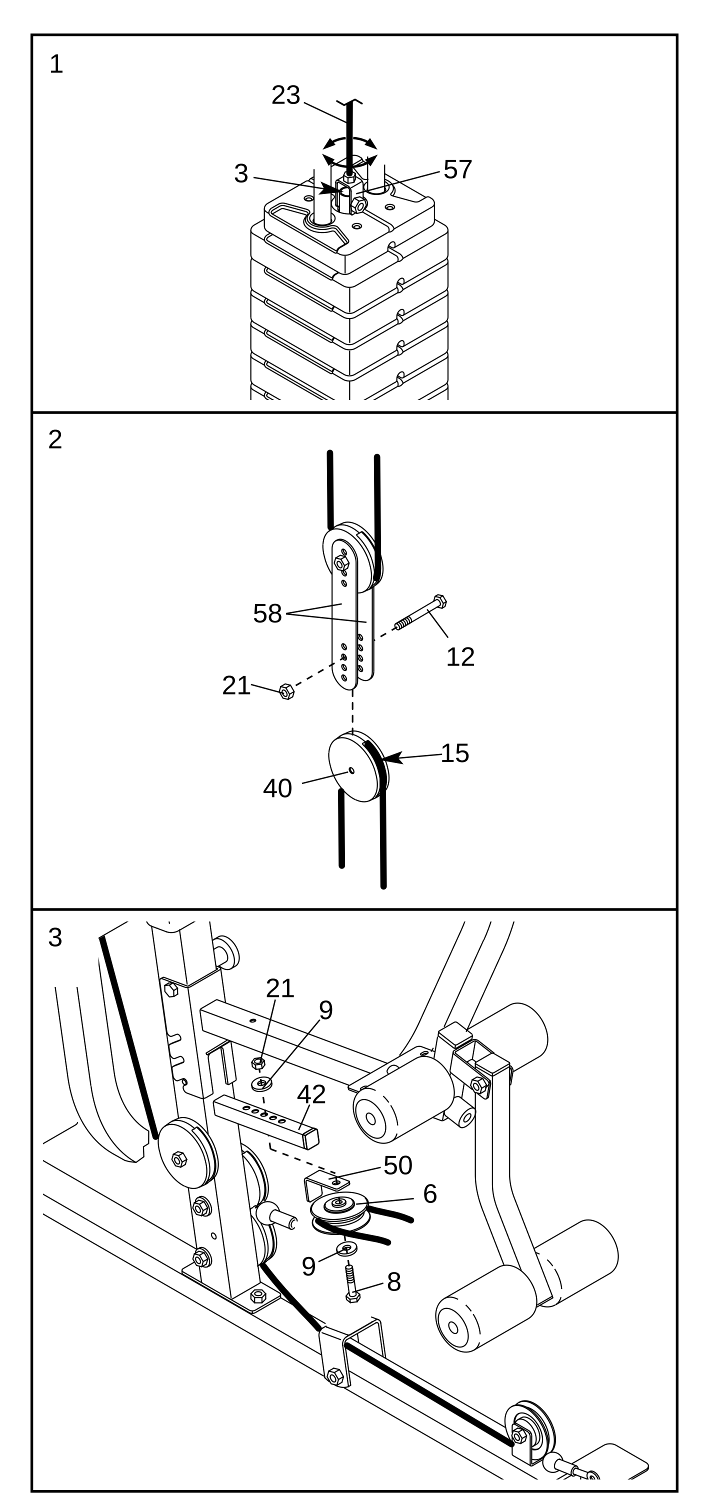
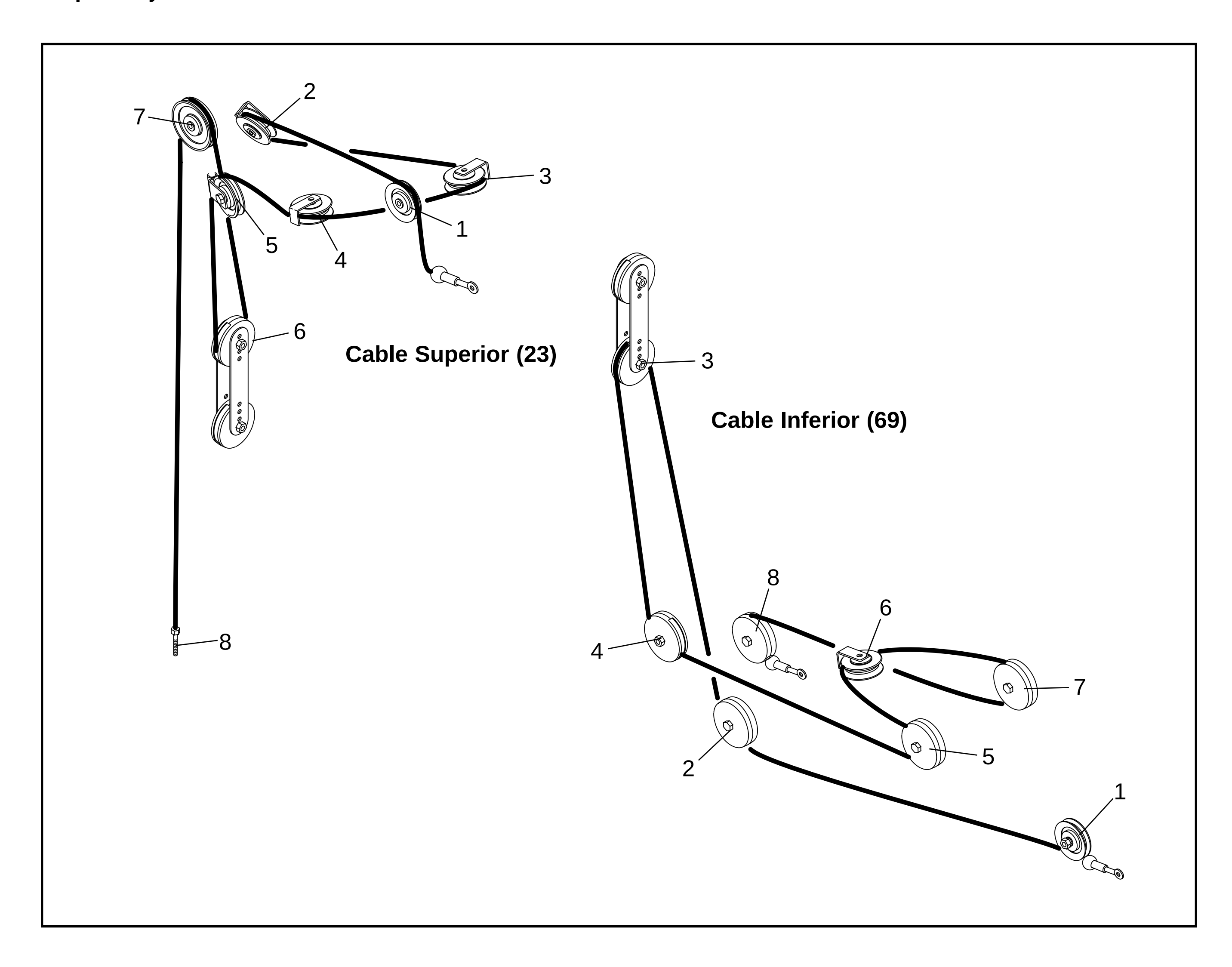


DIAGRAMA DE CABLES

Abajo, el diagrama de cables muestra la manera apropiada de colocar el Cable Superior (23) y el Cable Inferior (69). Use el diagrama para estar seguro que los dos cables han sido colocados correctamente. Si los cables no han sido correctamente colocados, el sistema de entrenamiento no funcionará apropiadamente y podría dañarse. Los números muestran la ruta correcta para cada cable. **Asegúrese de que los trampas de cable no toquen o junten los cables.**



GUÍAS DE EJERCICIO

LOS CUATRO TIPOS BÁSICOS DE EJERCICIOS

Constructor de Músculos
Para aumentar el tamaño y la fuerza de sus músculos, empujelos cerca a su capacidad máxima. Sus músculos continuamente se adaptarán a medida que usted aumente la intensidad de sus ejercicios progresivamente. Usted puede ajustar el nivel de intensidad de un ejercicio individual de dos maneras:

• cambiando la cantidad de peso que se usa
• cambiando el número de repeticiones o de series realizados. (Una ”repetición” es un ciclo completo de un ejercicio, como una sentadilla. Un “juego” es una serie de repeticiones realizadas consecutivamente.)

La cantidad apropiada de peso para cada ejercicio depende individualmente del usuario. Es por su decisión calibrar sus límites. Seleccione la cantidad de peso que usted piense es adecuada para usted. Empiece con 3 series de 8 repeticiones por cada ejercicio que realice. Descanse por tres minutos después de cada juego. Cuando usted pueda completar 3 series de 12 repeticiones sin dificultad, incremente la cantidad de peso.

Tono
Usted puede entonar sus músculos empujándolos a un porcentaje moderado de su capacidad. Seleccione una cantidad moderada de peso e incremente el número de repeticiones en cada juego. Complete tantos series de 15 o 20 repeticiones como sean posibles sin que lleguen a ser incómodos. Descanse por 1 minuto después de cada juego. Trabaje sus músculos completando más series en vez de usar una mayor cantidad de pesa.

Perder Peso
Para perder peso use una menor cantidad de peso e incremente el número de repeticiones en cada juego. Ejercite por 20 o 30 minutos, descansando por un máximo de 30 segundos entre series.

Entrenar Con Variedad
Entrenar con variedad es una manera eficaz de obtener un programa de bienestar bien balanceado. Un ejemplo de un programa con balance es:

• Planear entrenamientos de pesas el Lunes, Miércoles, y Viernes.
• Planear 20 a 30 minutos de ejercicio aeróbico, como andando en bicicleta, corriendo o nadando el Martes y el Jueves.
• Descanse de ambos ejercicios de pesas y ejercicios aeróbicos por lo menos un día completo cada semana para darle a su cuerpo tiempo para regenerarse.

La combinación de ejercicio con pesas y ejercicio aeróbico puede remodelar y fortalecer su cuerpo más desarrollar su corazón y pulmones.

COMO PERSONALIZAR SU PROGRAMA DE EJERCICIO

Determinando la cantidad de tiempo exacto para cada entrenamiento, como también el número de repeticiones o la serie completada, es una decisión individual. Es muy importante evitar sobre pasarse durante los primeros meses de su programa de ejercicio. Usted debe progresar a su propio paso y sea sensible a las necesidades de su cuerpo. Si usted experimenta dolor o mareos a cualquier hora mientras hace ejercicio pare inmediatamente y empiece a enfriarse. Encuentre qué está incorrecto antes de continuar. Recuerde que el descanso adecuado y la dieta apropiada son factores importantes en cualquier programa de ejercicio.

CALENTAMIENTO

Empiece cada entrenamiento con 5 o 10 minutos de estiramiento y ejercicio ligero para calentamiento. El calentamiento prepara su cuerpo para el ejercicio incrementando la circulación, llevando más oxígeno a los músculos y elevando la temperatura del cuerpo.

ENTRENAMIENTO

Cada entrenamiento debe incluir de 6 a 10 ejercicios diferentes. Seleccione ejercicios para cada grupo mayor de músculos, haciendo énfasis en áreas que usted quiere desarrollar más. Para balancear y variar sus entrenamientos, varíe los ejercicios de entrenamiento en entrenamiento.

Programe sus entrenamientos a una hora durante el día que usted tiene el nivel de energía más altos. Cada entrenamiento debe seguir por lo menos un día de descanso. Una vez que usted encuentre un horario adecuado para usted, manténgalo.

FORMAS DE EJERCICIO

Manteniendo la forma apropiada es una parte esencial de un programa de ejercicio eficaz. Esto requiere moverse a través del alcance de moción completo para cada ejercicio y mover solamente las partes apropiadas del cuerpo. El hacer ejercicios de una manera sin control le dejará sintiéndose agotado. En la guía de ejercicios que acompaña este manual usted encontrará fotografías mostrando la forma correcta para varios ejercicios, y una lista de los mús-

culos afectados. Refiérase a la gráfica de músculos abajo para encontrar los nombres de los músculos.

Las repeticiones en cada serie se debe desempeñar suavemente y sin pausa. La etapa de esfuerzo de cada repetición debe durar como la mitad del tiempo que la etapa del regreso. El respirar apropiadamente es importante. Exhale durante la etapa de esfuerzode cada repetición e inhale durante la etapa de regreso. Nunca retenga la respiración.

Usted debe descansar por un período de tiempo pequeño después de cada serie. Los períodos de descanso ideal son:

• Descanse tres minutos después de cada serie para un entrenamiento para hacer músculo.
• Descanse un minuto después de cada serie para un entrenamiento para entonar.
• Descanse 30 segundos después de cada serie para un entrenamiento para perder peso.

Planee usar las primeras dos semanas familiarizándose con el equipo y aprendiendo la forma apropiada para cada ejercicio.

ENFRIAMIENTO

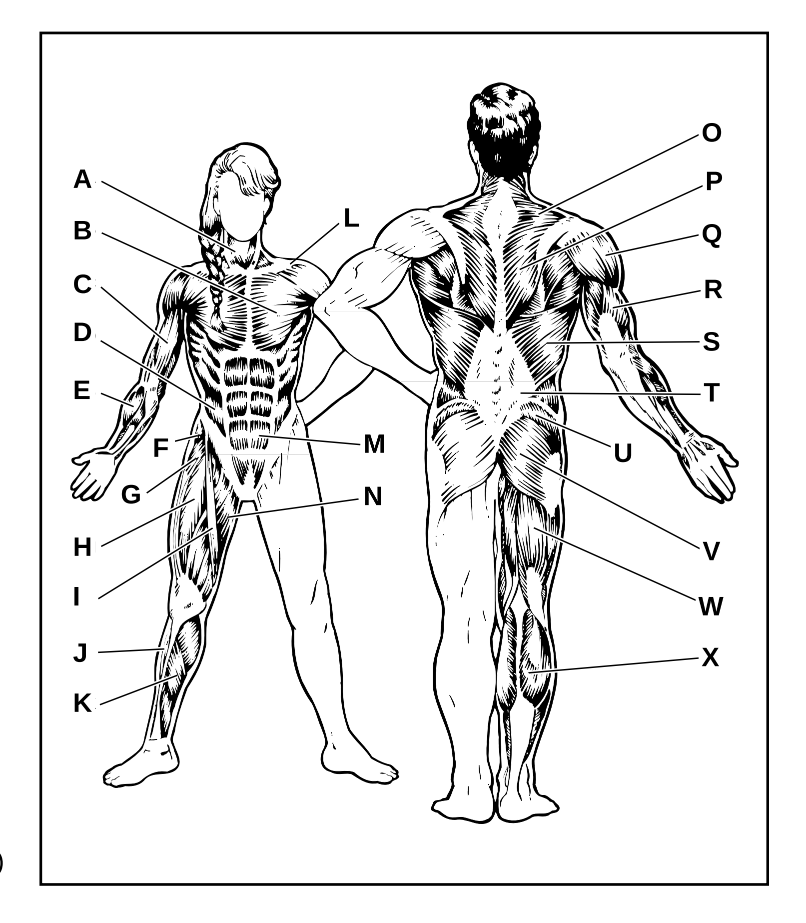
Termine cada entrenamiento con cinco o diez minutos de estiramiento. Incluya estiramientos para ambos brazos y piernas. Muévase lentamente mientras se estira, y mantengase quieto. Comience cada estiramiento gradualmente sin esfuerzo y alcance solo hasta que usted pueda sin forzarse. El estirarse al final de cada entrenamiento es una manera eficaz para aumentar la flexibilidad.

MANTÉNGASE MOTIVADO

Para motivarse, lleve un recordó de cada entrenamiento. La tabla en la página 23 de este manual se pueden hacer una fotocopia y usar para hacer un horario y registrar sus entrenamientos. Haga una lista con la fecha, ejercicios relazados, resistencia seleccionada y número de repeticiones y JUEGAS completados. Registre su peso y las medidas de su cuerpo al final de cada mes. La llave del éxito es hacer del ejercicio una parte regular y placentera de cada uno de los días de su vida.

TABLA DE MUSCULOSOS

A. Esternomastoideo (cuello)
B. Pectoral Mayor (pecho)
C. Bíceps (parte de enfrente del brazo)
D. Oblicuos (cintura)
E. Braquioradiales (antebrazo)
F. Flexores de la Cadera (parte superior del muslo)
G. Abductor (parte externa del muslo)
H. Cuadríceps (parte frontal del muslo)
I. Sartorio (parte frontal del muslo)
J. Tibial Anterior (parte frontal de la pantorrilla)
K. Sóleo (Parte frontal de la pantorrilla)
L. Deltoideo Anterior (hombro)
M. Recto Abdominal (estómago)
N. Aductor (parte interna del muslo)
O. Trapecio (parte superior de la espalda)
P. Romboide (parte superior de la espalda)
Q. Deltoideo Posterior (hombro)
R. Tríceps (parte posterior del brazo)
S. Dorsal Ancho (parte media de la espalda)
T. Erector Espinal (parte baja de la espalda)
U. Glúteo Mediano (cadera)
V. Glúteo Mayor (asentaderas)
W. Bíceps Femoral (parte posterior de pierna)
X. Gastronemio (parte posterior de la pantorrilla)



LUNES
Fecha:
____/____/____

EJERCICIO	PESO	JUEGAS REP.

MARTES
Fecha:
____/____/____

EJERCICIO AERÓBICO

MIÉRCOLES
Fecha:
____/____/____

EJERCICIO	PESO	JUEGAS REP.

JUEVES
Fecha:
____/____/____

EJERCICIO AERÓBICO

VIERNES
Fecha:
____/____/____

EJERCICIO	PESO	JUEGAS REP.

Haga fotocopias de esta página para tener un horario y un récord de sus entrenamientos.

COMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO

Para pedir piezas de repuesto, pongase en contacto con la tienda donde compró su equipo. Cuando vaya a ordenar piezas, por favor esté preparado para la siguiente información:

• el NUMERO DE MODELO del producto (WEEVSY49220)

• el NOMBRE del producto (WEIDER® 9150 sistema de entrenamiento)

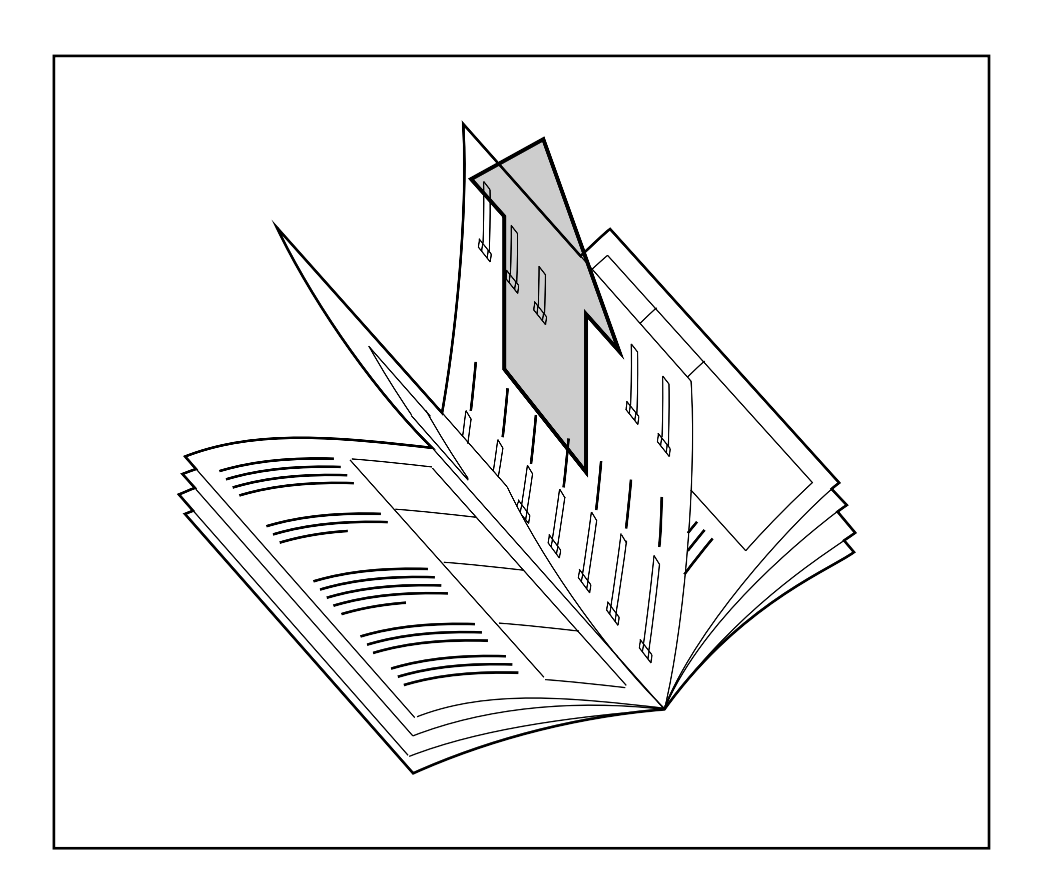
• el NUMERO DE SERIE de la máquina (vea la portada de este manual)

• el NUMERO y LA DESCRIPCIÓN de la(s) pieza(s) (vea la LISTA DE PIEZAS y el DIBUJO DE LAS PIEZAS en el centro de esta manual).

Núm. de Parte 186994 R0702A

RETIRE DEL MANUAL ESTA TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS. GUARDE ESTA TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS PARA REFERENCIA EN LA FUTURA.

Esta tabla se provee para ayudarle a usted a identificar las piezas pequeñas que se usan en el montaje. El número en paréntesis debajo de cada pieza, se refiere al número clave de cada pieza, de la LISTA DE PIEZAS en el centro de esta manual. **Importante: Algunas piezas pequeñas pueden haber sido armadas previamente para propósitos de envío. Si una pieza no se encuentra en la bolsa de las piezas, revise si ha sido armada previamente.**



Nota: El montaje está dividido en cuatro pasos: 1) montaje del marco, 2) montaje del brazo, 3) montaje de cable y polea, y 4) montaje del asiento. El equipo para cada paso está empacado por separado. ESPERE HASTA QUE COMIENCE CADA ETAPA DEL MONTAJE PARA ABRIR LA BOLSA DE LAS PIEZAS MARCADAS PARA ESA ETAPA DEL MONTAJE.

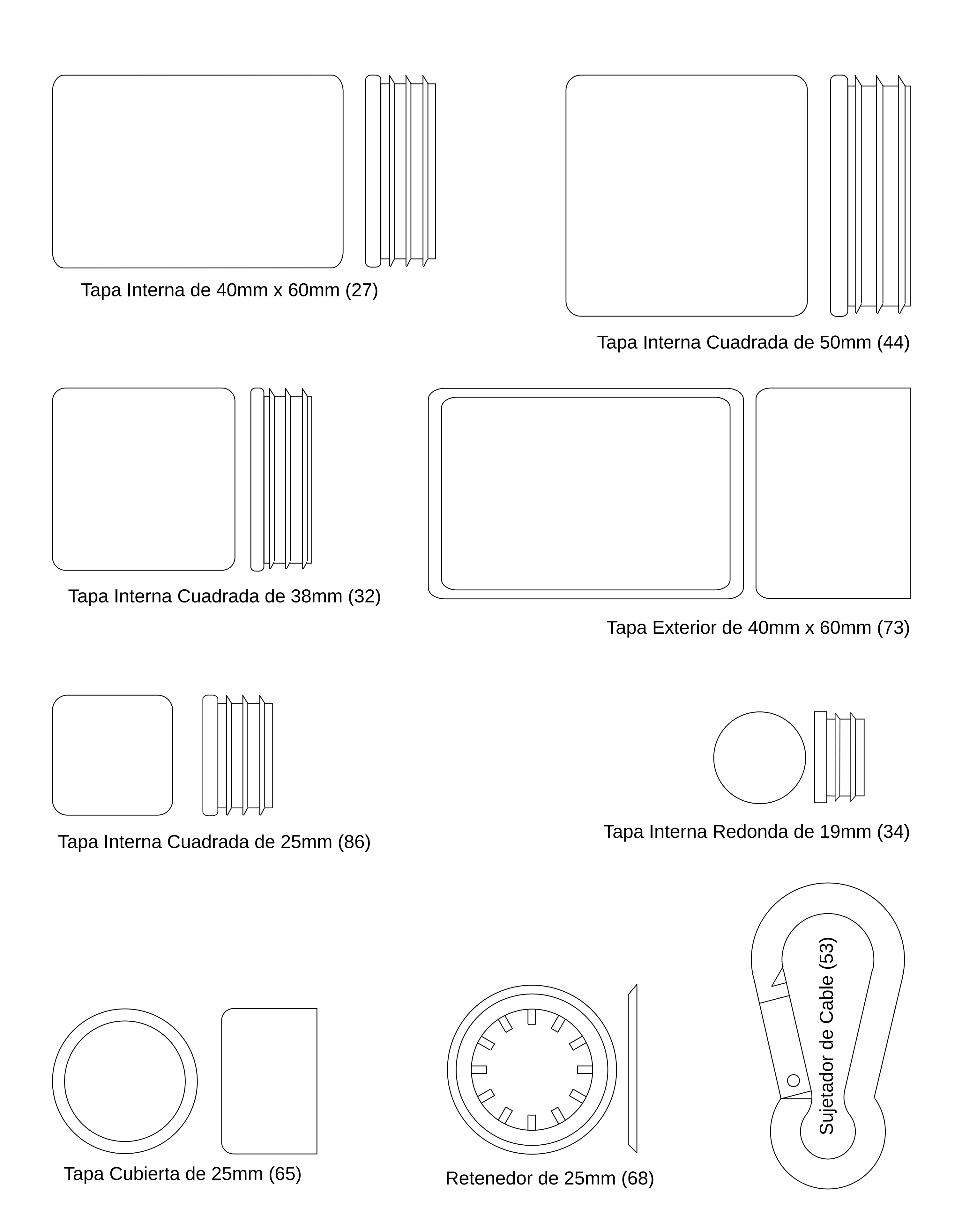
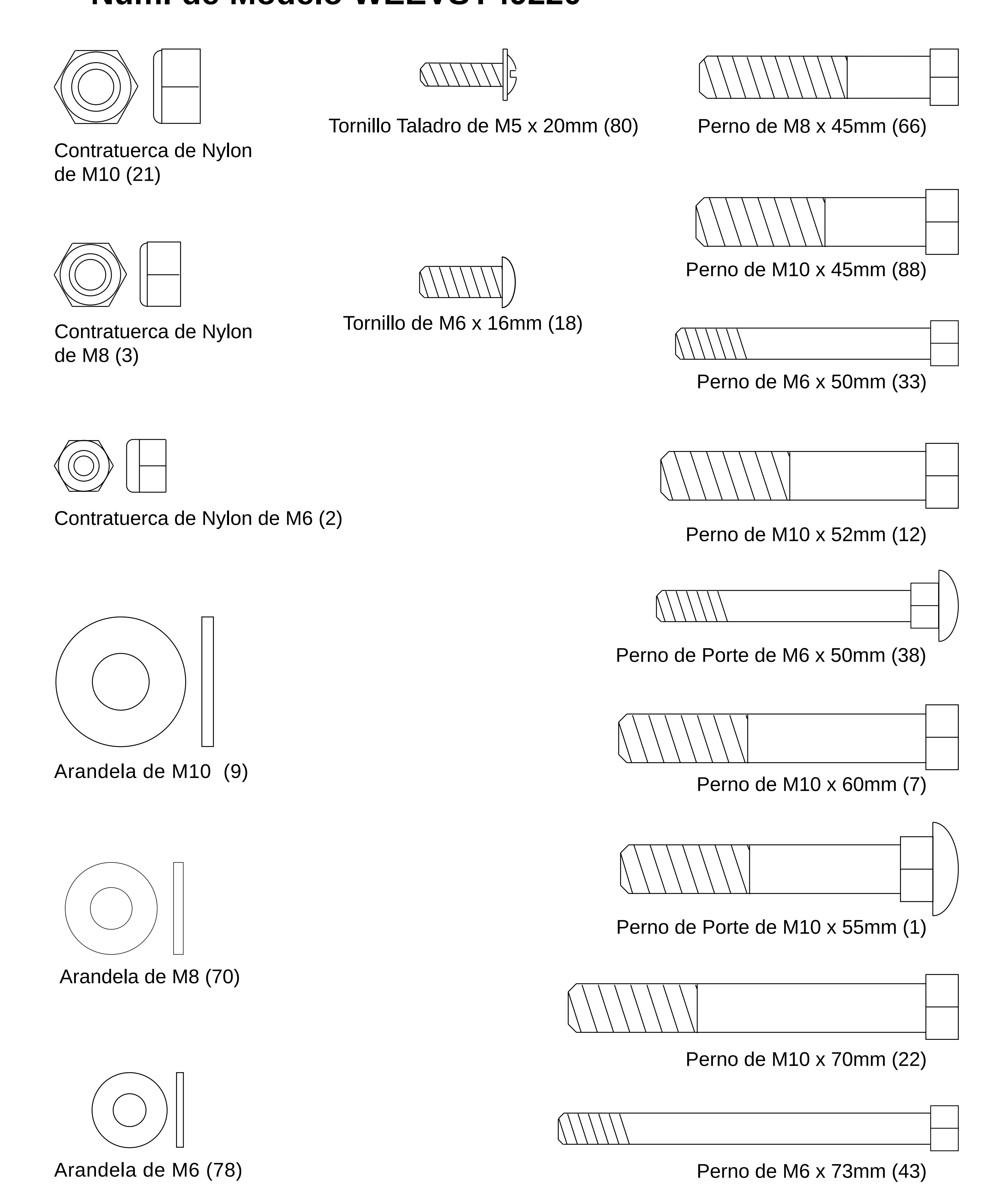
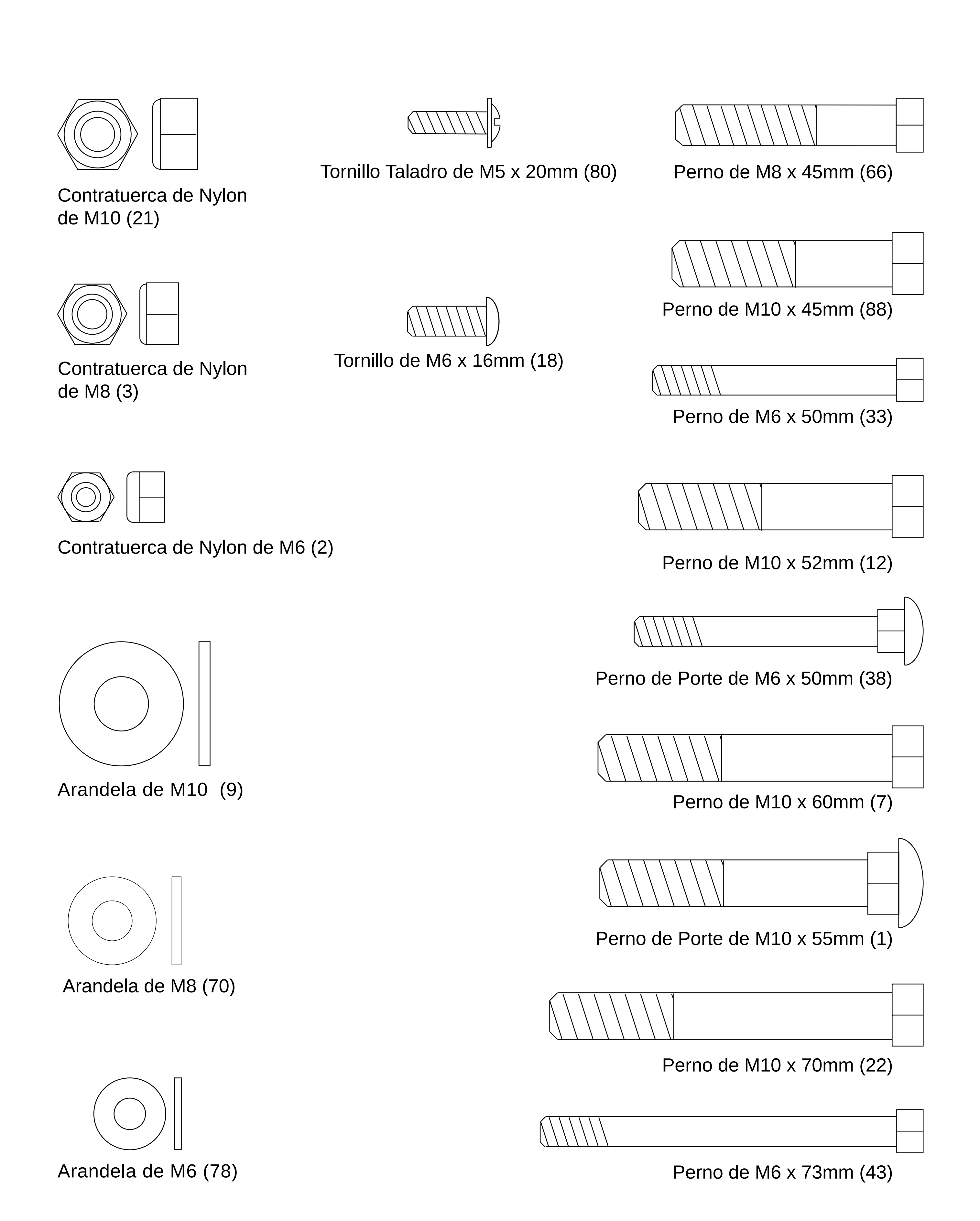

Tapa Interna de 40mm x 60mm (27)
Tapa Interna Cuadrada de 50mm (44)
Tapa Interna Cuadrada de 38mm (32)
Tapa Exterior de 40mm x 60mm (73)
Tapa Interna Cuadrada de 25mm (86)
Tapa Interna Redonda de 19mm (34)
Sujetador de Cable (53)
Tapa Cubierta de 25mm (65)
Retenedor de 25mm (68)

TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS —Núm. de Modelo WEEVSY49220

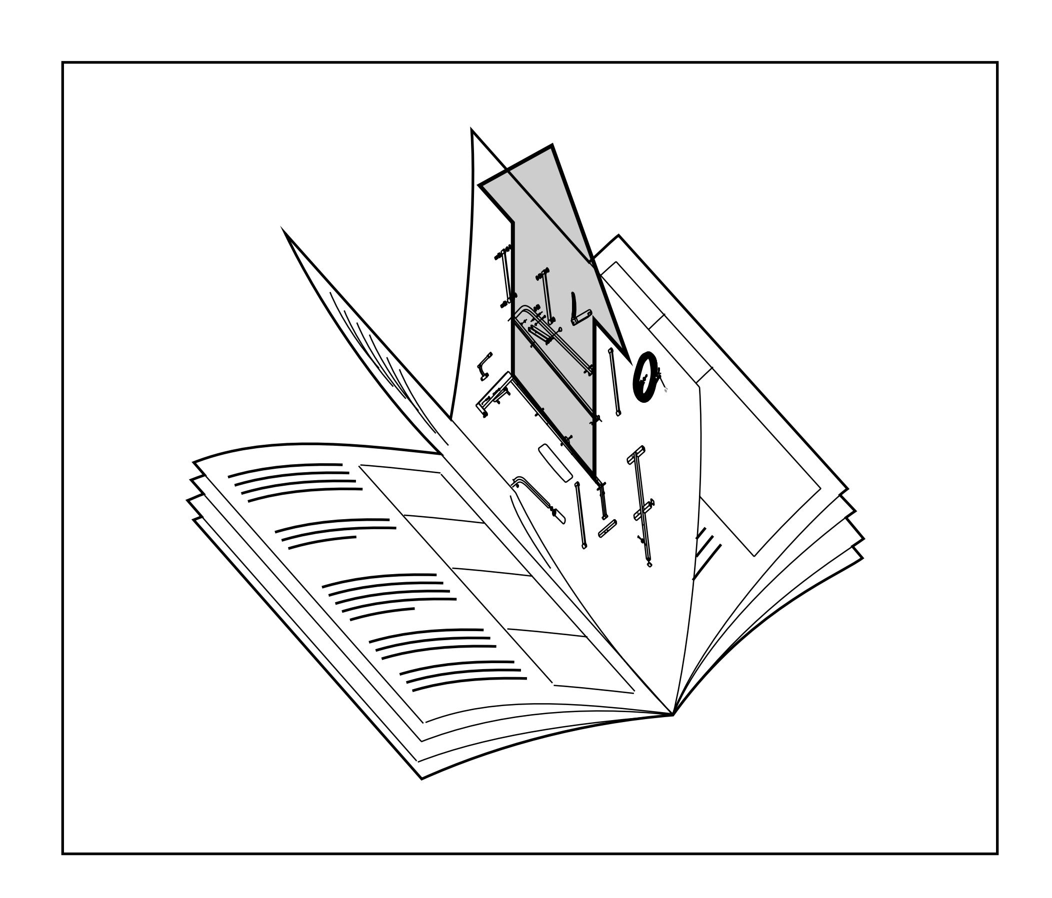
R0702A




Contratuerca de Nylon de M10 (21)
Tornillo Taladro de M5 x 20mm (80)
Perno de M8 x 45mm (66)
Perno de M10 x 45mm (88)
Contratuerca de Nylon de M8 (3)
Tornillo de M6 x 16mm (18)
Perno de M6 x 50mm (33)
Contratuerca de Nylon de M6 (2)
Perno de M10 x 52mm (12)
Perno de Porte de M6 x 50mm (38)
Arandela de M10 (9)
Perno de M10 x 60mm (7)
Perno de Porte de M10 x 55mm (1)
Arandela de M8 (70)
Perno de M10 x 70mm (22)
Arandela de M6 (78)
Perno de M6 x 73mm (43)

RETIRE DEL MANUAL ESTA LISTA DE PIEZAS/ DIBUJO DE LAS PIEZAS.

**GUARDE ESTA LISTA DE PIEZAS/
DIBUJO DE LAS PIEZAS PARA REFERENCIA EN LA FUTURA.**



LISTA DE PIEZAS—Núm. de Modelo WEEVSY49220 R0702A

Núm.	Ctd.	Descripción
1	4	Perno de Porte de M10 x 55mm
2	1	Contratuerca de Nylon de M6
3	2	Contratuerca de Nylon de M8
4	1	Base
5	1	Estabilizador
6	5	Polea en “V”
7	6	Perno de M10 x 60mm
8	1	Perno de M10 x 80mm
9	14	Arandela de M10
10	1	Tirante del Tobillo
11	1	Perno de Porte de M10 x 80mm
12	2	Perno de M10 x 52mm
13	1	Asiento
14	2	Perno de M10 x 78mm
15	9	Polea de 90mm
16	1	Perno de M10 x 92mm
17	1	Marco de Prensa
18	8	Tornillo de M6 x 16mm
19	2	Parachoques de Pesas
20	1	Sujetador de la Polea
21	30	Contratuerca de Nylon de M10
22	4	Perno de M10 x 70mm
23	1	Cable Superior
24	1	Almohadilla de Doblez
25	9	Pesa
26	1	Pasador de Pesas
27	5	Tapa Interna de 40mm x 60mm
28	2	Tubo de la Almohadilla
29	1	Palanca para las Piernas
30	4	Almohadilla de Espuma
31	2	Mango
32	3	Tapa Interna Cuadrada de 38mm
33	1	Perno de M6 x 50mm
34	4	Tapa Interna Redonda de 19mm
35	1	Poste de Doblez
36	1	Marco del Asiento
37	1	Placa del Asiento
38	1	Perno de Porte de M6 x 50mm
39	1	Manubrio
40	14	Cubierta de la Polea
41	1	Respaldo
42	1	Montante Vertical Delantero
43	2	Perno de M6 x 73mm
44	4	Tapa Interna Cuadrada de 50mm
45	2	Almohadilla de Espuma Grande
46	2	Brazo de Prensa
47	1	Brazo Mariposa Izquierdo
48	1	Brazo Mariposa Derecho
49	1	Perilla del Asiento
50	4	Trampa del Cable Largo
51	1	Perilla de Doblez
52	1	Cadena
53	3	Sujetador de Cable
54	1	Barra Lateral
55	1	Marco Superior
56	1	Pesa Superior
57	1	Sujetador en “U”
58	2	Placa de la Polea
59	1	Cubierta
60	1	Perno de M10 x 155mm
61	2	Espaciador de 15mm
62	2	Guía de Pesas
63	1	Tubo de Pesas
64	1	Perno de M10 x 110mm
65	2	Tapa Cubierta de 25mm
66	1	Perno de M8 x 45mm
67	1	Parachoque
68	4	Retenedor de 25mm
69	1	Cable Inferior
70	1	Arandela de M8
71	1	Placa de Soporte
72	1	Parachoques del Tubo de Pesas
73	2	Tapa Exterior de 40mm x 60mm
74	1	Polea de 115mm
75	1	Perno de M10 x 135mm
76	2	Perno de M10 x 75mm
77	4	Espaciador de 17,5mm
78	8	Arandela de M6
79	1	Espaciador Grande
80	1	Tornillo Taladro de M5 x 20mm
81	2	Espaciador Gruesa de M10
82	2	Espaciador de 12,5mm
83	1	Barra de Seguridad
84	1	Seguro
85	1	Perno de M10 x 120mm
86	1	Tapa Interna Cuadrada de 25mm
87	1	Perno de M10 x 115mm
88	2	Perno de M10 x 45mm
89	2	Manga
#	1	Llave
#	1	Manual del Usario
#	1	Guía de Ejercicio
#	1	Calcomanía de Guía de Ejercicio
#	1	Grasa

Nota: “#” indica una parte no ilustrada. Las especificasiones están sujetas a cambios sin previo aviso.

DIBUJO DE LAS PIEZAS–Núm. de Modelo WEEVSY49220 R0702A

